

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g</p>					
		<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g</p>					
		<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>					
		<p>Brokółowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>					
		<p>Brokółowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>					
		<p>Ogórkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>					
2025-12-22 poniedziałek	PD	<p>Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>					
		<p>Pomarańcza 150 g</p>					
		<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g</p>					
2025-12-22 poniedziałek	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g</p>					
		<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g</p>					
		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g</p>					
2025-12-22 poniedziałek	PN	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)</p>					
		<p>Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>					
		<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)</p>					
<p>Wartość energetyczna: 2074.13 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.28 g;</p>							
<p>Wartość energetyczna: 2117.46 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 8.42 g;</p>							
<p>Wartość energetyczna: 2151.05 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 8.42 g;</p>							
<p>Wartość energetyczna: 2117.46 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 8.42 g;</p>							
<p>Wartość energetyczna: 1779.46 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 233.69 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 10.66 g;</p>							
<p>Wartość energetyczna: 1831.06 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 246.07 g; W tym cukry: 30.10 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.77 g;</p>							
<p>Wartość energetyczna: 2182.27 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 8.57 g;</p>							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rukola 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Rukola 20 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)			Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g			
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2221.94 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 280.58 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2320.55 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 8.01 g;			Wartość energetyczna: 2165.20 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 264.69 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2029.10 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 262.04 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2320.55 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 8.01 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 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 strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-24 środa	Śniadanie	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Kolacja	Napar jabłkowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kapusta z grochem 200 g	Napar jabłkowy b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba (Morszczuk) po grecku* 300 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>)						
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2.</u>)					Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SO2.</u>)
		Wartość energetyczna: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 436.81 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2502.74 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 433.21 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 5.51 g;			Wartość energetyczna: 1936.35 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2014.35 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2502.74 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 433.21 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 5.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Karczek pieczony 70 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 100 g Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (GLU PSZ.)
PD	Semik 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Semik 100 g (GLU PSZ, JAJ, 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.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
PN	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2470.12 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 332.43 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2445.36 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 37.44 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2435.84 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 281.12 g; W tym cukry: 24.19 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2107.25 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; W tym cukry: 22.89 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2475.04 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 37.67 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. .kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	
	PD	Makowiec 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g		
	PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
			Wartość energetyczna: 2248.89 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2129.46 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 302.36 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2281.66 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2260.40 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1825.93 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 237.99 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1846.87 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 257.90 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2129.46 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 302.36 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2238.70 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2300.15 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2311.03 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 331.51 g; W tym cukry: 85.06 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2300.15 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2146.29 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 296.84 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1985.30 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 263.25 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2345.01 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 327.68 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g
		Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet mielony wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia pieczona z tymiankiem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia pieczona z tymiankiem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia pieczona z tymiankiem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lizek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lizek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lizek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lizek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lizek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lizek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lizek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko 150 g			
	Wartość energetyczna: 2025.49 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2104.24 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2113.49 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2104.24 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1791.03 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 229.48 g; W tym cukry: 29.78 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1921.49 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 255.61 g; W tym cukry: 29.32 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2145.06 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 291.49 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-12-29 poniedziałek	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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarog półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 150 g Marchew gotowana z olejem* 100 g			Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 150 g Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PD	Mandarynka 150 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Mandarynka 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	
PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2050.48 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2361.16 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 377.39 g; W tym cukry: 90.27 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2367.66 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 395.99 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2355.56 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 395.59 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2018.29 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 1978.72 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2537.02 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 405.03 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g		
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)				Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
			Wartość energetyczna: 2144.44 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 298.36 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2228.73 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 6.77 g;		Wartość energetyczna: 2206.55 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2085.99 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2228.73 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp# 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzynna z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp# 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzynna z olejem 100 g (<u>SEL</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	
	PD	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
			Wartość energetyczna: 2353.28 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2584.67 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2565.64 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2584.67 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2381.88 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 295.00 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2301.22 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2584.67 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr. sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. .kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-01 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) 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>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g			
	PD	Wafle ryżowe 30 g					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Pomarańcza 150 g	Banan 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2013.12 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 261.07 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2037.95 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2028.01 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1937.49 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1803.13 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 241.37 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1905.23 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 262.18 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2050.49 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 286.21 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 4.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-01-02	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S0z.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S0z.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 fasoli 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2339.13 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2185.62 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2203.14 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2185.29 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 278.30 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2037.02 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 256.90 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2226.18 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-03 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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pasta warzywna* 50 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta warzywna* 50 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (SEL)	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) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta warzywna* 50 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pasta warzywna* 50 g (SEL)	
		Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g
PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2196.73 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 286.60 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2277.15 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2160.29 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 315.27 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2277.15 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 322.56 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2349.48 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2127.51 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2335.28 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Twarożek z cebulką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cebulką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2073.92 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2093.42 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2147.92 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1792.12 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 232.41 g; W tym cukry: 29.01 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1841.99 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 255.83 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2123.90 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.25 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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