

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-07-21 poniedziałek	nielanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Platki j czmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>)			Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>)		Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Platki j czmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ry em + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ry em + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Ry owa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ry em + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ry em + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ry em + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ry em + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g
	PD	Budy o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budy o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budy o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli w dzonej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli w dzonej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 90 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Knapka z twaro kiem i sałat (chleb razowy 60g, masło 5g, twaro ek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Warto energetyczna: 1999.22 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W głowodany ogółem: 287.93 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 11.52 g;	Warto energetyczna: 2103.55 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W głowodany ogółem: 327.04 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.79 g;	Warto energetyczna: 2053.89 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; W głowodany ogółem: 324.24 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 8.90 g;	Warto energetyczna: 2103.55 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W głowodany ogółem: 327.04 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.79 g;	Warto energetyczna: 1990.20 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W głowodany ogółem: 272.31 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 11.65 g;	Warto energetyczna: 1769.99 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; W głowodany ogółem: 259.25 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.62 g;	Warto energetyczna: 2112.28 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W głowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 10.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr. tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-07-22 wtorek	nielanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</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 tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</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 tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</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 tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Zielona pasta jajeczna + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 20 g
		Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ry na sypko 200 g Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ry na sypko 200 g Marchew gotowana + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Klopsik wieprzowy pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)
PD	Jogurt owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek wie y 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 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 od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 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 wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek wie y 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 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 od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)		
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 150 g
	Warto energetyczna: 2428.79 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; W głowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 10.09 g;	Warto energetyczna: 2360.77 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W głowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.64 g;	Warto energetyczna: 2325.56 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; W głowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 8.20 g;	Warto energetyczna: 2084.99 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; W głowodany ogółem: 238.51 g; W tym cukry: 33.48 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 9.05 g;	Warto energetyczna: 1922.26 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; W głowodany ogółem: 246.88 g; W tym cukry: 34.46 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.42 g;	Warto energetyczna: 2446.25 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W głowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 8.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr. tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-07-23 rodz	nielanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser ołty 40 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	
	obiad	Zupa z soczewic i warzywami + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 80 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, YT, GLU, OW, GLU, J, CZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalałior gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalałior gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalałior gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalałior gotowany + 100 g	Zupa z soczewic i warzywami + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalałior gotowany + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 70 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kalałior gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 120 g (<u>MLE</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalałior gotowany + 100 g
	PD	Budy o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budy o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budy o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Twaro ek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek truskawkowy + 50 g (<u>MLE</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Warto energetyczna: 2175.13 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; W głowodany ogółem: 295.48 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 10.93 g;	Warto energetyczna: 2266.47 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W głowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 10.04 g;	Warto energetyczna: 2365.92 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; W głowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 10.01 g;	Warto energetyczna: 2266.47 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W głowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 10.04 g;	Warto energetyczna: 2007.49 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W głowodany ogółem: 269.80 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 9.76 g;	Warto energetyczna: 1968.39 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W głowodany ogółem: 263.68 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 10.26 g;	Warto energetyczna: 2352.87 kcal; Białko ogółem: 133.98 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W głowodany ogółem: 326.35 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-07-24 czwartek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Pasta twarogowa z pieczon papryk + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczon papryk + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g		
	Obiad	urek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU, YT, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mi so wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mi so wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Sos pomidorowy + 80 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mi so wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	urek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU, YT, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzywna z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mi so wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mi so wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Mi so wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)		
	PN	Banan 150 g			Jabłko 150 g		Banan 150 g	
		Warto energetyczna: 2599.12 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 103.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; W głowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 105.71 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 13.65 g;	Warto energetyczna: 2523.93 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W głowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 120.47 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 12.08 g;	Warto energetyczna: 2304.56 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; W głowodany ogółem: 260.30 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 15.21 g;	Warto energetyczna: 2026.73 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W głowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 14.34 g;	Warto energetyczna: 2581.25 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; W głowodany ogółem: 390.05 g; W tym cukry: 121.80 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 12.95 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w glowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w glowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Twaro ek + 50 g (MLE.)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Twaro ek + 50 g (MLE.)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Twaro ek + 50 g (MLE.)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twaro ek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (MLE.)
	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem + 80 g (MLE.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem + 80 g (MLE.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem + 80 g (MLE.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 70 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 2 [Por] x 60 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos grecki + 80 g (SEL.) Sałata zielona z jogurtem + 80 g (MLE.)
Obiad							
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)						
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser ołty 40 g (MLE.) Pasta z jaj z natk pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Pasta z jaj z natk pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Pasta z jaj z natk pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g	Pasta z jaj z natk pietruszki + 50 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałata z pomidorów i koperku + 70 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (mo e zawiera : MLE.)			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (mo e zawiera : MLE.)
	Warto energetyczna: 2116.44 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W glowodany ogółem: 281.26 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.49 g;	Warto energetyczna: 2103.38 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; W glowodany ogółem: 306.90 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 11.34 g;	Warto energetyczna: 2135.62 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; W glowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 10.97 g;	Warto energetyczna: 1850.38 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W glowodany ogółem: 251.35 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 11.37 g;	Warto energetyczna: 1830.12 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; W glowodany ogółem: 249.93 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 11.06 g;	Warto energetyczna: 2172.48 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W glowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 12.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr. tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-07-26 sobota	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR.</u>) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) D em 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Ry na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g D em 50 g			Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Ry na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g D em 50 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g			Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraki gotowane słupki + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
	PD	Czekoladowe ciasto z kasz mann i jogurtem + 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Wafle ry owe 30 g		Czekoladowe ciasto z kasz mann i jogurtem + 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g			Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g
		Warto energetyczna: 2469.10 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 93.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W głowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 11.47 g;	Warto energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W głowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;	Warto energetyczna: 2424.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; W głowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;	Warto energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W głowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;	Warto energetyczna: 2001.16 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W głowodany ogółem: 268.82 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 9.88 g;	Warto energetyczna: 1874.56 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W głowodany ogółem: 263.30 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 10.07 g;	Warto energetyczna: 2505.49 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W głowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-07-27 niedziela	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka wie a 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka wie a 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Surówka z białej kapusty z marchwi + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany + 100 g Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaro ek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Twaro ek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 twarogu z koperkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Warto energetyczna: 2008.23 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W głowodany ogółem: 269.08 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 11.46 g;	Warto energetyczna: 2109.21 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W głowodany ogółem: 299.87 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 10.75 g;	Warto energetyczna: 2205.37 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W głowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 10.53 g;	Warto energetyczna: 1857.95 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; W głowodany ogółem: 238.49 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 12.93 g;	Warto energetyczna: 1790.87 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W głowodany ogółem: 233.15 g; W tym cukry: 31.71 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 12.95 g;	Warto energetyczna: 2178.91 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W głowodany ogółem: 301.92 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 11.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-07-28, poniedziałek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Brzoskwinia 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Brzoskwinia 150 g Pasta z groszku zielonego + 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Jabłko pieczone 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Kokosowy dhal z czerwion soczewic 50 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa ołta + 100 g Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z czerwion soczewic + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa ołta + 100 g Jabłko 150 g Ry na sypko (br zowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Jabłko pieczone 150 g Ry na sypko (br zowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Brokuł gotowany + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g
	PD	Wafle ry owe 30 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser ołty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет wołowo-drobiowy + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>)
PN	Banan 150 g					Kanapka z szynk drobiow RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Banan 150 g
		Warto energetyczna: 2449.46 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; W głowodany ogółem: 363.16 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 10.77 g;	Warto energetyczna: 2422.64 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W głowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.98 g;	Warto energetyczna: 2390.31 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; W głowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.48 g;	Warto energetyczna: 2422.64 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W głowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.98 g;	Warto energetyczna: 2356.82 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W głowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 10.03 g;	Warto energetyczna: 2174.33 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W głowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 44.17 g; Sól: 10.48 g;	Warto energetyczna: 2444.27 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; W głowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-07-29 wtorek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Platki j czmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU J CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) D em 50 g Pomidor 50 g			Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Platki j czmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) D em 50 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierk + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g Sos cyga ski + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierk + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa ry owa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierk + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos cyga ski + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierk + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierk + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 120 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem + 100 g		
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaro ek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Twaro ek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Twaro ek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Twaro ek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 70 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaro ek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g		
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>mo e zawiera : MLE.</u>)				Kanapka z szynk drobiow RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>mo e zawiera : MLE.</u>)	
		Warto energetyczna: 2213.90 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W głowodany ogółem: 286.11 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 12.46 g;	Warto energetyczna: 2294.37 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; W głowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 114.95 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 11.63 g;	Warto energetyczna: 2255.45 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; W głowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 10.28 g;	Warto energetyczna: 1996.46 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W głowodany ogółem: 251.99 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 12.95 g;	Warto energetyczna: 2030.95 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W głowodany ogółem: 247.54 g; W tym cukry: 32.96 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 13.05 g;	Warto energetyczna: 2424.42 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W głowodany ogółem: 334.72 g; W tym cukry: 115.05 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 12.61 g;		

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkwowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr. tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-07-30 roda	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek ró any + 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</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>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek ró any + 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek ró any + 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek ró any + 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek ró any + 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek ró any + 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek ró any + 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Kapu niak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plasterki z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g	Kapu niak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana + 100 g
	PD	Banan 150 g				Jabłko 150 g			
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Domowy paprykarz szczeci ski + 50 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Domowy paprykarz szczeci ski + 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) Domowy paprykarz szczeci ski + 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</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>) Pasztet rybny + 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>)	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynk drobiow RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Warto energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; W głowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 10.91 g;	Warto energetyczna: 2342.05 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W głowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 9.85 g;	Warto energetyczna: 2342.83 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W głowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 10.15 g;	Warto energetyczna: 2385.06 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W głowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 10.22 g;	Warto energetyczna: 2293.90 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W głowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 12.09 g;	Warto energetyczna: 2018.65 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W głowodany ogółem: 275.89 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 11.38 g;	Warto energetyczna: 2343.74 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; W głowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 10.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatobiałkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-07-31 czwartek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Pastą z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pastą z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pastą z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>) Pastą z pieczonych buraków dieta + 60 g (<u>MLE</u>) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pastą z pieczonych buraków dieta + 60 g (<u>MLE</u>) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pastą z pieczonych buraków dieta + 60 g (<u>MLE</u>) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pastą z pieczonych buraków dieta + 60 g (<u>MLE</u>) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos bolo ski z wieprzowin + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos bolo ski z wieprzowin + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sos bolo ski z wieprzowin (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, J, CZ.</u>)			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)		Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, J, CZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ry u - meksyka ska z fasol + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>) Pastą z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pastą z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ry u - meksyka ska z fasol + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>) Pastą z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pastą z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek + 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>) Pastą z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek + 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>) Pastą z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek + 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>) Pastą z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g
		Warto energetyczna: 2522.82 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W głowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 13.60 g;	Warto energetyczna: 2364.01 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W głowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 10.29 g;	Warto energetyczna: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W głowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 10.29 g;	Warto energetyczna: 2364.01 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W głowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 10.29 g;	Warto energetyczna: 2156.83 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W głowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 11.29 g;	Warto energetyczna: 1925.41 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; W głowodany ogółem: 266.53 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 10.69 g;	Warto energetyczna: 2291.81 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W głowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 10.66 g;

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) D em 50 g Arbuz 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor 50 g Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) D em 50 g Twaro ek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) D em 50 g Twaro ek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z cynamonem b/c + 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Arbuz 150 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z cynamonem b/c + 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z cynamonem b/c + 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z cynamonem + 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik j czmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk sma ony 70g + 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z młodej kapusty + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>)	Krupnik j czmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Krupnik j czmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Krupnik j czmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Krupnik j czmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z młodej kapusty + 100 g Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Krupnik j czmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy + 80 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)
PD	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
Kolacja	Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Roszponka 20 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Warto energetyczna: 2075.78 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; W głowodany ogółem: 302.91 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 9.63 g;	Warto energetyczna: 2212.00 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W głowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 105.09 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 8.54 g;	Warto energetyczna: 2240.18 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W głowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 9.19 g;	Warto energetyczna: 2135.50 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; W głowodany ogółem: 307.31 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 8.54 g;	Warto energetyczna: 1916.55 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W głowodany ogółem: 249.74 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 12.14 g;	Warto energetyczna: 1872.74 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W głowodany ogółem: 245.39 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 10.65 g;	Warto energetyczna: 2254.73 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; W głowodany ogółem: 307.62 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 10.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr. tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-08-02 sobota	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Twaro ek z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</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>) Twaro ek z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</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>) Twaro ek z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</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>) Twaro ek z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</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>) Twaro ek z natk pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Kociółek z kurczaka meksyka ski + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraki gotowane + 100 g
	PD	Budy o smaku mietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budy o smaku mietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Budy o smaku mietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka makaronowa z warzywami i szynk + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynk dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek + 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>) Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka makaronowa z warzywami i szynk + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynk dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynk dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynk dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynk dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z warzywami i szynk dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek + 50 g (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanaпка z serkiem niadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek niadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Warto energetyczna: 2271.77 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W głowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 11.74 g;	Warto energetyczna: 2542.13 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W głowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.96 g;	Warto energetyczna: 2479.13 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W głowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.96 g;	Warto energetyczna: 2542.13 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W głowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.96 g;	Warto energetyczna: 2244.96 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W głowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 12.24 g;	Warto energetyczna: 2329.10 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W głowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 11.88 g;	Warto energetyczna: 2596.65 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W głowodany ogółem: 374.43 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.34 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-08-03 niedziela	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza j czmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza j czmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza j czmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza j czmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierk + 350 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa marchewkowa z zacierk + 350 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g	Zupa marchewkowa z zacierk + 350 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa marchewkowa z zacierk + 350 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa marchewkowa z zacierk + 350 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>)	Zupa marchewkowa z zacierk + 350 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 70 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa marchewkowa z zacierk + 350 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>mo e zawiera</u> : <u>MLE</u> .)				Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u> .)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>mo e zawiera</u> : <u>MLE</u> .)	
	Warto energetyczna: 2154.41 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W głowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 112.06 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 11.12 g;	Warto energetyczna: 2388.86 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W głowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 129.33 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 10.34 g;	Warto energetyczna: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; W głowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 131.09 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 10.20 g;	Warto energetyczna: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; W głowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 130.93 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 10.18 g;	Warto energetyczna: 1951.68 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W głowodany ogółem: 251.95 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 11.00 g;	Warto energetyczna: 1987.84 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W głowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 10.29 g;	Warto energetyczna: 2474.02 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; W głowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 131.60 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 10.63 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszenny,
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 laktoz ,
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 - Mi czaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

Oznaczenia wska ników od .:

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
W glowodany ogółem - W glowodany 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 w glowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,