

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

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kotlet z jaj + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2072.93 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 1699.03 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 1918.85 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 10.40 g;

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

		CHRRZ- JAW Podstawowa	CHRRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2232.87 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2082.45 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 282.88 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2072.71 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 236.16 g; W tym cukry: 31.31 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 8.54 g;

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

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2126.99 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2007.05 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2092.15 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 269.66 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 10.42 g;

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

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzywna z olejem + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzywna z olejem + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	PN	Banan 150 g		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2339.76 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2024.64 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2060.68 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 242.92 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 14.77 g;

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

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Cukier 5 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1990.87 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 277.40 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 1711.76 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 36.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 271.75 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2043.70 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.14 g;

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

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki gotowane súpki + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko pieczone 150 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2050.17 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 1931.74 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 94.80 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1878.46 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 9.53 g;

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

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka konserwowa 80 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka konserwowa 80 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata lodowa 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2192.47 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 256.84 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2139.45 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 261.87 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2204.90 kcal; Białko ogółem: 133.00 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 237.45 g; W tym cukry: 32.38 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 13.07 g;

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

		CHZR- JAW Podstawowa	CHZR- JAW Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CHZR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany + 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 150 g
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1840.89 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 1757.08 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 271.10 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1880.63 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 270.51 g; W tym cukry: 34.57 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 9.71 g;

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

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (SOJ.) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2095.22 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 301.75 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2155.47 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1962.48 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 243.80 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 11.67 g;

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

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-02 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 1899.26 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 11.30 g;		Wartość energetyczna: 1822.64 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2056.47 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 11.66 g;	

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

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Cukier 5 g Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2154.27 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 1939.94 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2016.35 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; W tym cukry: 37.41 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 10.16 g;

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

		CHRRZ- JAW Podstawowa	CHRRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Mandarynka 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z młodej kapusty + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z młodej kapusty + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1980.99 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 294.54 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 1909.92 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2079.68 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 10.60 g;

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

		CHRRZ- JAW Podstawowa	CHRRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1962.80 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2067.06 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 315.14 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2006.00 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 11.04 g;

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

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2042.96 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2212.25 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 308.08 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1994.34 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 266.48 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 10.90 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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