

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-07 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>) Ogórek świeży 80 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>) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>)	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 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 Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1827.18 kcal; Białko ogółem: 64.91 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 259.64 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 1694.41 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 258.66 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 14.82 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2028.78 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 10.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-08 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>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 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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cygański + 80 g	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>)	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cygański + 80 g
	PD			Maślanka naturalna 0,3l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała tarta 50 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała tarta 50 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2117.23 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2070.63 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 299.90 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1865.57 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 240.53 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-09 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>) 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 Cukier 5 g Pomidor 100 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 Pomidor 100 g
	II ŚN		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/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 50 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1802.87 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 1835.01 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 276.78 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 1666.00 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 247.44 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g Sałata zielona 20 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Fasolka po bretońsku + 350 g (<u>SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>)	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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 5 g
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	
Wartość energetyczna: 2752.49 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 122.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 15.01 g;		Wartość energetyczna: 2160.09 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2346.47 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.60 g; Węglowodany ogółem: 265.82 g; W tym cukry: 27.29 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 12.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-11 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>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 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>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 150 g
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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 + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 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: 1711.62 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 278.82 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 9.35 g;		Wartość energetyczna: 1756.31 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1992.19 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 271.40 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 12.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</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 Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 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 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>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<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>) Marchew talarki gotowane + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<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>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztecik z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/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 Pasztecik z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2354.21 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 1911.70 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2183.22 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-13 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<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>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2376.82 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 105.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 245.33 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2264.83 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 252.67 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2313.52 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 98.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 232.98 g; W tym cukry: 31.98 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 12.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa	CHRRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-14 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 (<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>) Dżem 25 g 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 150 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych + 150 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/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>) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1760.14 kcal; Białko ogółem: 57.50 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 256.09 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1802.18 kcal; Białko ogółem: 57.73 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1975.62 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 100 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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 b/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 makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2127.08 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 13.03 g;		Wartość energetyczna: 2030.17 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2019.79 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 11.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-16 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g Sałata zielona 20 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Arbuz 150 g
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Galaretka owocowa b/c 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1959.60 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 1983.51 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2065.81 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-07-17 czwartek	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 100 ml
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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	Herbata czarna granulowana b/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>) 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 Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)
	PN	Banan 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Wartość energetyczna: 2090.09 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.26 g;		Wartość energetyczna: 2018.33 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1926.80 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; W tym cukry: 34.41 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 11.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-18 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>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem 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	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z młodej kapusty + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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 Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1924.91 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 282.95 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 1510.97 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 211.80 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 1728.90 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne 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 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne 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 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z pieczonych warzyw + 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 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 JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1991.75 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2033.42 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2003.99 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 285.69 g; W tym cukry: 33.64 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 13.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-07-20 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g Sałata zielona 20 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g Sałata zielona 20 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) 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 wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1905.86 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 271.10 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2061.09 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 261.12 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2013.20 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 256.92 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 12.60 g;

Oznaczenia alergenów:

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