

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-01 poniedziałek	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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</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 JECZ.</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 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>) 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 dębowa 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: 1974.51 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 264.50 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 9.53 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 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-02 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>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</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>) Dżem 25 g 2 szt 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 JE CZ.</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 paprykowy + 70 g (<u>SEZ.</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 schabowa + 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 schabowa + 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 schabowa + 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 0,33l 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała tarta 80 g Cukier 5 g Sałata zielona 20 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 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała tarta 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2059.21 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2112.77 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1956.12 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 250.92 g; W tym cukry: 45.44 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 11.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-03 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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	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 curry + 80 g	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 curry + 80 g 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 Szynekowa 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 Szynekowa 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: 1824.98 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 11.56 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: 1688.11 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 239.55 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 10.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

2025-09-04 czwartek		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Cukier 5 g Sałata zielona 20 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>) 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			Biskvoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 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>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</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>)	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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 Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>) 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	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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>)
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2583.88 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 106.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 15.83 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: 2303.38 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 291.70 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 13.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- JAW Podstawowa	CHZR- JAW Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CHZR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-05 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 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 Jabłko pieczone 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 morskczuka 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 morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</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 morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty 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 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 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: 1713.35 kcal; Białko ogółem: 60.21 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 277.32 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 1782.02 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2009.80 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 267.27 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 12.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 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>) 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		Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<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 ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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 Paszтет 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 Paszтет 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: 2268.30 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 12.11 g;		Wartość energetyczna: 1893.32 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2097.32 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 8.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-07 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			Podplomyki 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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: 2388.05 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 108.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 244.96 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2276.06 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 252.29 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2324.75 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 232.61 g; W tym cukry: 31.92 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 11.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-08 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 białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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: 1912.86 kcal; Białko ogółem: 62.52 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 1809.80 kcal; Białko ogółem: 57.93 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1983.23 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 269.49 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 11.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-09 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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: 2116.79 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2131.84 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 301.75 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2121.46 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 11.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa	CHRRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-10 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 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 Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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: 1869.17 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 274.57 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1895.50 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 264.89 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2011.72 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-11 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 JECZ,</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>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>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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2066.68 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 9.66 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: 1903.39 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 270.06 g; W tym cukry: 37.32 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 11.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-12 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 100 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 kapusty kiszzonej z olejem b/c + 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 kapusty kiszzonej z olejem b/c + 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-wędliną 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: 1918.52 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1648.97 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 240.65 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1722.51 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-13 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: 67.41 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 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-14 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 serem 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 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 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 b/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
		Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1806.68 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 259.90 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 1961.91 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 1953.34 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 256.99 g; W tym cukry: 36.03 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 10.58 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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