

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z jaj + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 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 Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</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 Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 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 makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2065.69 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 270.20 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 1597.76 kcal; Białko ogółem: 61.71 g; Tłuszcz: 41.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 255.79 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1943.55 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana 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 warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2212.50 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 275.21 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 10.90 g;		Wartość energetyczna: 2068.48 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 1968.34 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 231.05 g; W tym cukry: 28.82 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Arbuz 200 g	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (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 Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2007.28 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 1907.87 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 273.41 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2097.78 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 10.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzywna z olejem + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzywna z olejem + 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa + 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g		
	Wartość energetyczna: 2305.84 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2030.69 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2126.11 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 256.99 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 14.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 50 g Cukier 5 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 50 g Cukier 5 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Zupa marchewkowa 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 z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>)	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Mix sałat z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>)	Zupa marchewkowa 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>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana 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 natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Cukier 5 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 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 Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
Wartość energetyczna: 1898.26 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 268.63 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.26 g;		Wartość energetyczna: 1667.69 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 257.95 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 1985.43 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 273.64 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 10.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 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 Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 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>) 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 selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2028.31 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 1897.82 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 314.56 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1855.72 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 9.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka świeża 80 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Papryka świeża 80 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata lodowa 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2028.32 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 240.58 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2040.27 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 250.67 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2096.21 kcal; Białko ogółem: 134.74 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 229.83 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 12.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

2025-09-22 poniedziałek

	CHRZ- JAW Podstawowa	CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany + 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 150 g
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana 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 wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет wołowo-drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1816.31 kcal; Białko ogółem: 72.79 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 1723.16 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 262.62 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1889.97 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 272.64 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 9.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-23 wtorek	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>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki 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>) Filet zapiekany drobiowy 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 Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 80 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 80 g 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 Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</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 Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</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 Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2164.12 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2099.88 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2065.30 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 252.49 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2010.44 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 1788.72 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 277.08 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2056.47 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 11.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana 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 Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</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 Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2128.04 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 1971.79 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2040.05 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 270.47 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 10.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Gruszka 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana 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 + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1959.56 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 1812.61 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2092.18 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 304.77 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 10.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana 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 makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 1928.88 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 9.49 g;		Wartość energetyczna: 2033.14 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2006.00 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 11.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Zupa 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>) Fasolka szparagowa zielona + 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 pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 1943.78 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2113.07 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 296.89 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1932.78 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 265.35 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 11.00 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,