

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 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 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	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 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		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 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 Twarożek z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g		
	Wartość energetyczna: 2042.92 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1957.26 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1944.10 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 4.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 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 kiszonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Galaretką 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)
Wartość energetyczna: 1996.87 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 291.77 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.68 g;		Wartość energetyczna: 1956.87 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 287.49 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2096.10 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 303.59 g; W tym cukry: 31.03 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 8.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-25 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, 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 i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 5 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 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 gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>) Cukier 5 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</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 i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 1901.43 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.13 g;		Wartość energetyczna: 1933.53 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1813.44 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 252.63 g; W tym cukry: 29.07 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 5.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-26 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 70 g (<u>MLE.</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>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Cukier 5 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	
Wartość energetyczna: 1928.42 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 277.17 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.79 g;		Wartość energetyczna: 1806.99 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 281.31 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1996.23 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 6.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa	CHRR- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRR- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-09-27 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	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE.</u>) 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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1763.67 kcal; Białko ogółem: 61.67 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1852.63 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1872.05 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa		CHRZ- JAW Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- JAW Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-09-28 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	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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>)		Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g	
	Wartość energetyczna: 2093.37 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2070.34 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 291.79 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1789.39 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.91 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,