

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-08, poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (MLE.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Ogórek świeży 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2043.13 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sód: 2214.54 mg;	Wartość energetyczna: 2084.31 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sód: 1882.16 mg;	Wartość energetyczna: 1942.38 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 2628.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1998.00 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sód: 2564.02 mg;	Wartość energetyczna: 2050.45 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 300.20 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sód: 2468.23 mg;	Wartość energetyczna: 1932.60 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 258.75 g; W tym cukry: 26.54 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sód: 3422.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-10 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek a'la fromage z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2041.74 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sód: 3527.32 mg;	Wartość energetyczna: 2115.97 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sód: 3357.56 mg;	Wartość energetyczna: 1942.79 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 274.49 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 3497.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g (JAJ, SEL.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2323.26 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sód: 3949.54 mg;	Wartość energetyczna: 2181.90 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sód: 2308.89 mg;	Wartość energetyczna: 2045.10 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sód: 2340.79 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-12, piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Jabłko 150 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dyńka pieczona z tymiankiem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sałatka z marchwi i ogórka kiszzonego 100 g
	Wartość energetyczna: 2242.59 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sód: 1903.27 mg;	Wartość energetyczna: 2264.62 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 1763.50 mg;	Wartość energetyczna: 2049.91 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 261.50 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sód: 2595.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (SEL.) Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Musztarda 10 g (GOR.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 70 g
	II ŚN			Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt (GLU PSZ, OZI.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka wiosenna 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka wiosenna - diety 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2198.27 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 276.73 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sód: 3832.76 mg;	Wartość energetyczna: 2030.94 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 277.02 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 2633.82 mg;	Wartość energetyczna: 2095.93 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; W tym cukry: 15.91 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sód: 3686.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kiwi (g) 150 g
		Wartość energetyczna: 2389.11 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 267.57 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 3062.81 mg;	Wartość energetyczna: 2256.84 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 268.44 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 14.37 g; Sód: 2297.19 mg;	Wartość energetyczna: 2322.11 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 258.01 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 2983.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Risotto wegetariańskie z tofu*(ryż brązowy) 350 g (SOJ, SEL.) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.)
		Wartość energetyczna: 2185.01 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 1852.11 mg;	Wartość energetyczna: 2067.62 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sód: 1852.81 mg;	Wartość energetyczna: 2180.73 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 297.00 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sód: 2508.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2196.41 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 40.22 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sód: 2977.42 mg;	Wartość energetyczna: 2156.82 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2629.57 mg;	Wartość energetyczna: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sód: 2909.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-17 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT.)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 40 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g (MLE, GLU OW.)		
	Wartość energetyczna: 2219.42 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 2181.34 mg;	Wartość energetyczna: 2421.60 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 1959.72 mg;	Wartość energetyczna: 2298.59 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sód: 2357.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2125.10 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 306.11 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sód: 2461.43 mg;	Wartość energetyczna: 2134.77 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sód: 1818.85 mg;	Wartość energetyczna: 1970.30 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 255.71 g; W tym cukry: 30.92 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sód: 3233.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (MLE.) Arbuz 200 g Dżem 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (MLE.) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt (GLU PSZ, OZI.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku*b/c 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Wartość energetyczna: 2419.40 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 2460.87 mg;	Wartość energetyczna: 2231.71 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 322.18 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sód: 2116.33 mg;	Wartość energetyczna: 1992.03 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; W tym cukry: 24.22 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 2378.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 20 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2039.14 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 286.53 g; W tym cukry: 38.94 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sód: 2833.02 mg;	Wartość energetyczna: 1963.68 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 294.51 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 2594.29 mg;	Wartość energetyczna: 1985.74 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 264.69 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sód: 2746.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2150.98 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 2309.37 mg;	Wartość energetyczna: 2141.44 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sód: 1956.75 mg;	Wartość energetyczna: 1955.67 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g; W tym cukry: 27.72 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 2295.40 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,