

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-11 poniedziałek	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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Ogórek świeży 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko 150 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>) 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 lodowa 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 lodowa 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 miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g
	Wartość energetyczna: 1953.14 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 2115.90 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: 1803.06 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 2774.10 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-12 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</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>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</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: 2082.20 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g; W tym cukry: 36.81 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sód: 2568.02 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: 2016.80 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 261.33 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sód: 3426.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-13 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) 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.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Kopytka ziemniaczane 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Kopytka ziemniaczane 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.)
	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) 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 (GLU PSZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2015.66 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 3411.17 mg;	Wartość energetyczna: 2089.90 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sód: 3241.41 mg;	Wartość energetyczna: 1979.14 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 269.93 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 3552.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-14 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 dieta 150 g (JAJ, MLE, 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 dieta 150 g (JAJ, MLE, 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 dieta 150 g (JAJ, MLE, 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: 2199.28 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sód: 3959.37 mg;	Wartość energetyczna: 2057.93 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 300.81 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sód: 2318.71 mg;	Wartość energetyczna: 1921.13 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 34.32 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sód: 2350.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 150 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 30 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Jabłko 150 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) 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 (GLU ŻYT)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dyńka pieczona z tymiankiem 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g 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 JE CZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sałatka z marchwi i ogórka kiszzonego 100 g
	Wartość energetyczna: 2242.20 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 2283.72 mg;	Wartość energetyczna: 2264.23 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 321.38 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sód: 2143.95 mg;	Wartość energetyczna: 2049.52 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 2975.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-16 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-17 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 Brokuł gotowany 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 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: 2338.24 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 273.77 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sód: 2453.74 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-18, poniedziałek	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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu*(ryż brązowy) 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)
	Wartość energetyczna: 2186.51 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 1849.61 mg;	Wartość energetyczna: 2069.12 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 16.43 g; Sód: 1850.31 mg;	Wartość energetyczna: 2111.73 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 40.88 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sód: 2507.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-19 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-20 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 Hummus 20 g (SEZ.)	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, GÓR, 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.) Hummus 20 g (SEZ.) 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 JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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 JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) 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 JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g (MLE, GLU OW.)		
	Wartość energetyczna: 2226.14 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sód: 2204.15 mg;	Wartość energetyczna: 2404.85 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sód: 1815.56 mg;	Wartość energetyczna: 2344.31 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sód: 2385.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-21 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-22 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.) Jabłko 150 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.) Hummus 20 g (SEZ.) 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 kiszzonej z olejem b/c 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 kiszzonej z olejem b/c 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: 2313.96 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sód: 2838.55 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: 2001.61 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 256.16 g; W tym cukry: 16.82 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 2685.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-23 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Sałatka z makaronem i fasolą 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</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>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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>) Sałatka z makaronem i fasolą 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</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>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2195.85 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; W tym cukry: 38.20 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sód: 3007.41 mg;	Wartość energetyczna: 2048.72 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 33.18 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 2549.00 mg;	Wartość energetyczna: 2142.45 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 288.93 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sód: 2921.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-24 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
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,