

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1919.76 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sód: 2378.60 mg;	Wartość energetyczna: 1872.83 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; W tym cukry: 58.61 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sód: 1951.19 mg;	Wartość energetyczna: 1905.56 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sód: 2262.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów	
2026-06-23 wtorek	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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rukola 10 g	
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> ) Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> ) Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ogórek świeży 60 g 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	
	PN		Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2230.22 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 2170.85 mg;	Wartość energetyczna: 2283.08 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sód: 2346.35 mg;	Wartość energetyczna: 2113.28 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 270.18 g; W tym cukry: 34.93 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2514.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-24 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> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Gruszka 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 60 g 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 1995.31 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 295.12 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 1907.33 mg;	Wartość energetyczna: 1906.36 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 279.89 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 15.56 g; Sód: 1543.79 mg;	Wartość energetyczna: 1990.31 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sód: 1710.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-25 czwartek	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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Ogórek świeży 70 g Roszponka 10 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> ) Roszponka 10 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> )	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> )
		Wartość energetyczna: 2125.25 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 307.13 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sód: 3673.47 mg;	Wartość energetyczna: 2213.03 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 3039.91 mg;	Wartość energetyczna: 2019.41 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 3245.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-26 piątek	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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g ( <u>MLE.</u> )	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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g
	II ŚN			Arbuz 200 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Sałatka z kapusty czerwonej 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> ) 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	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 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 ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2260.13 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sód: 2433.58 mg;	Wartość energetyczna: 2048.62 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 270.94 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sód: 2084.19 mg;	Wartość energetyczna: 2060.64 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 281.30 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 2250.21 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w ostrońce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 200 g 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2155.74 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 29.07 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sód: 4112.31 mg;	Wartość energetyczna: 2025.96 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sód: 2190.40 mg;	Wartość energetyczna: 2005.54 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 263.47 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 3780.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-28 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Papryka świeża 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 60 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2331.86 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 96.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 265.48 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 3239.43 mg;	Wartość energetyczna: 2305.49 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 270.54 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sód: 2997.10 mg;	Wartość energetyczna: 2206.66 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; W tym cukry: 32.98 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 3899.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-29 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna 80 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )	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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna 80 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Arbuz 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Arbuz 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	Kolacja	Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2034.17 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sód: 1940.15 mg;	Wartość energetyczna: 2065.28 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sód: 1895.95 mg;	Wartość energetyczna: 2019.37 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sód: 1874.65 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-30 wtorek	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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 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> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem#dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Jarzynowa z makaronem#dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem#dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek świeży 60 g 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Szpinak gotowany z olejem* 60 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> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Słupki z marchewki 50 g Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2105.28 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 244.34 g; W tym cukry: 30.85 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 3294.75 mg;	Wartość energetyczna: 1931.20 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 246.06 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sód: 2898.24 mg;	Wartość energetyczna: 2207.78 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; W tym cukry: 31.62 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3151.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-07-01 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 20 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Sałata lodowa 20 g Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) 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 20 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Sałata lodowa 20 g Twarożek 70 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> ) Sałata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi 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> ) Paprykarz szczeciński 75 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 60 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g 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> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g 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> ) Paprykarz szczeciński 75 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> )
		Wartość energetyczna: 2386.03 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 2984.25 mg;	Wartość energetyczna: 2344.18 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 2498.30 mg;	Wartość energetyczna: 2247.69 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sód: 3367.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z buraka 60 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z buraka 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z buraka 60 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1934.22 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; W tym cukry: 30.21 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sód: 2941.53 mg;	Wartość energetyczna: 2054.68 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 283.48 g; W tym cukry: 32.41 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sód: 2421.74 mg;	Wartość energetyczna: 1858.52 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; W tym cukry: 30.51 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 2745.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )	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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</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> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2086.29 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 262.94 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 1670.25 mg;	Wartość energetyczna: 2060.18 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 287.79 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sód: 1882.52 mg;	Wartość energetyczna: 2025.71 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sód: 2039.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-07-04 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Parówki drobiowe (kier drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Musztarda 10 g ( <u>GOR,</u> ) 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Sałata lodowa 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL,</u> ) Gruszka 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> ) Chleb Graham 50 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, GOR, 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> ) 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, GOR, 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, GOR, S02,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE,</u> )		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 1798.69 kcal; Białko ogółem: 69.00 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 273.92 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sód: 3235.36 mg;	Wartość energetyczna: 1867.25 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2587.44 mg;	Wartość energetyczna: 1736.24 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 259.43 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sód: 3041.25 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-07-05 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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 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> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )
		Wartość energetyczna: 2323.51 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sód: 2466.90 mg;	Wartość energetyczna: 2129.89 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 2120.50 mg;	Wartość energetyczna: 1898.68 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 254.07 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 2382.63 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,