

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-25 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-26 wtorek	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> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</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> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</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> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rukola 10 g
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> ) Chleb Graham 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> ) 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-27 środa	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> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Salata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> )	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Salata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN			Gruszka 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka 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 ( <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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 60 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 60 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1998.34 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sód: 1907.34 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: 1993.34 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sód: 1710.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów	
2026-05-28 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Ogórek świeży 70 g Roszponka 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Roszponka 10 g	
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GOR.</b> )
			Wartość energetyczna: 2142.76 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 3484.65 mg;	Wartość energetyczna: 2212.21 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 3035.84 mg;	Wartość energetyczna: 2036.92 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 272.24 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sód: 3056.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-29 piątek	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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g ( <b>MLE.</b> )	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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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 JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2236.13 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 2432.58 mg;	Wartość energetyczna: 2093.62 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 282.75 g; W tym cukry: 42.84 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sód: 2084.19 mg;	Wartość energetyczna: 2074.44 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 281.68 g; W tym cukry: 35.08 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 2260.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-30 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 (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-05-31 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 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 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> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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: 2376.86 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 96.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 3239.43 mg;	Wartość energetyczna: 2359.01 kcal; Białko ogółem: 129.93 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sód: 3019.29 mg;	Wartość energetyczna: 2251.66 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 257.99 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 3899.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-01 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, S02.</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> ) Banan 150 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> ) Banan 150 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> ) Jabłko 150 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 JECZ.</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	Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JECZ.</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	Podpiomyki 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: 2035.67 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 1937.65 mg;	Wartość energetyczna: 2066.78 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sód: 1893.45 mg;	Wartość energetyczna: 1950.37 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sód: 1873.65 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-02 wtorek	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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Salata zielona 20 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Salata 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2093.99 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 243.19 g; W tym cukry: 29.83 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 3413.70 mg;	Wartość energetyczna: 1919.92 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 244.91 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sód: 3017.19 mg;	Wartość energetyczna: 2196.49 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 242.72 g; W tym cukry: 30.60 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3270.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-03 środa	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> ) Salata lodowa 20 g Twarożek 70 g ( <b>MLE.</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Salata lodowa 20 g Twarożek 70 g ( <b>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> ) Salata lodowa 20 g 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 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 75 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 60 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 75 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )
		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.: 28.34 g; Sód: 2984.25 mg;	Wartość energetyczna: 2307.59 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sód: 2350.56 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.: 29.01 g; Sód: 3367.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-04 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )	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> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml 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> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ.</b> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ.</b> ) 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> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( _ <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2122.89 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sód: 1665.65 mg;	Wartość energetyczna: 2096.78 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 1877.92 mg;	Wartość energetyczna: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 283.75 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 2034.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-06 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 150 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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</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> ) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</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> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1774.19 kcal; Białko ogółem: 66.92 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 270.47 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 3226.26 mg;	Wartość energetyczna: 1879.40 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 2587.51 mg;	Wartość energetyczna: 1711.74 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 255.98 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 3032.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 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 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 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 JECZ.</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: 2368.51 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sód: 2466.90 mg;	Wartość energetyczna: 2174.89 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sód: 2120.50 mg;	Wartość energetyczna: 1943.68 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 265.89 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 29.23 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,  
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,