

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                         |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-30 poniedziałek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Rzodkiew biała (tarta) 60 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Rzodkiew biała (tarta) 60 g<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                              | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )                                                                                                                                                                        |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Pomidor 60 g                                                                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Pomidor 60 g                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Pomidor 60 g                                                                        |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2122.05 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 6.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2142.33 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1866.27 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 263.62 g; W tym cukry: 31.55 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 5.50 g;                                                                                                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-31 wtorek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Rukola 10 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u></b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b><u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                      | Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b><u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                | Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u></b> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <b><u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                 |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2327.03 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 89.87 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2338.64 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 6.51 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1912.10 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 249.16 g; W tym cukry: 25.51 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.55 g;                                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-01 środa | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> ) |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            | Grysikowa * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                            |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                                                    |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podplomyki b/c 20 g ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2270.74 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 5.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 4.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2031.80 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 5.01 g;                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                     |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-02 czwartek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Roszponka 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Roszponka 10 g             |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                        | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> )                                                                              |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml                                               | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                     | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2231.01 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 10.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2415.43 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.94 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1920.98 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 274.68 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 8.72 g;                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-03 piątek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko 150 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )                                             | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )                                    | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g                                                |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                              | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml          |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g | Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2478.57 kcal; Białko ogółem: 107.44 g;<br>Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.30 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2329.15 kcal; Białko ogółem: 106.97 g;<br>Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.43 g;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1973.07 kcal; Białko ogółem: 104.36 g;<br>Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 5.59 g;                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-04 sobota | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Mix салат 20 g<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ,)<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR</u> ,)<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Mix салат 20 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomidor 60 g                | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Mix салат 20 g<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ,)<br>Pomidor 60 g                                                       |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                          | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Banan 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                            | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,)<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                      |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                        | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Sałatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2141.42 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; W tym cukry: 76.93 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 6.35 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2304.95 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 121.19 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 3.08 g;                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1836.11 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 268.56 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 5.64 g;                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                      |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-05 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Papryka konserwowa 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Sos tatarski 30 ml ( <u>JAJ, GOR, S02.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka konserwowa 60 g<br>Sos tatarski 30 ml ( <u>JAJ, GOR, S02.</u> ) |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Obiad     | Żurek z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ćwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                                                                              | Żurek z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ćwikła z chrzanem 200 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                                                                                           |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                  |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2318.83 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2185.07 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 6.78 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1925.95 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 36.60 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                       |



**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                         |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-06 poniedziałek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br><b>może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b><br>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br><b>może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b><br>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br><b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Surówka Colesław 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                        | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                                                                                                                     | Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                                                                                                                                                                           |
|                         | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2861.45 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 115.04 g; Kw. tł. nasy.: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2734.46 kcal; Białko ogółem: 138.79 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 6.61 g;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2395.07 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 103.57 g; Kw. tł. nasy.: 45.58 g; Węglowodany ogółem: 264.49 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                             |



**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-07 wtorek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 g | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 g                                                                     |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 350 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Banan 150 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )                                                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )                                                                                |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml         | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml               | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Słupki z marchewki 50 g<br>Hummus z ciecierzycy 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2288.43 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 345.07 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 7.31 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2326.39 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.10 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2034.35 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 6.20 g;                                                                                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-08 środa | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 60 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszanej * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Kapuśniak z kapusty kiszanej * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                             |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                                          |
|                  | PN        | Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2595.04 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2557.36 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 15.29 g; Sól: 5.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2196.13 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 272.13 g; W tym cukry: 33.32 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.04 g;                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                     |           | CHZR- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHZR- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHZR- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-09 czwartek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )                                                                                                                                                           | Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Grzanki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )                                                                                                 | Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )                                  |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Galaretką drobiowa z ud* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Galaretką drobiowa z ud* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Galaretką drobiowa z ud* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                              |
|                     | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2241.41 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 312.03 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2361.87 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 5.90 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1934.87 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 248.93 g; W tym cukry: 29.41 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.23 g;                                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-10 piątek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g<br>( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                              | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                             | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                     |
|                   | Kolacja   | Ser mozzarella 62,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g                                               | Ser mozzarella 62,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g                    | Ser mozzarella 62,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                              |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( _<br><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2423.47 kcal; Białko ogółem: 98.89 g;<br>Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem:<br>324.36 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.72 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2395.54 kcal; Białko ogółem: 105.52 g;<br>Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem:<br>348.84 g; W tym cukry: 104.84 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 5.26 g;                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2195.79 kcal; Białko ogółem: 108.80 g;<br>Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem:<br>294.35 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.92 g;                                                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-11 sobota | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Musztarda 10 g ( <u><b>GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g      | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 60 g                          | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g                                                                                                                                |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                               | Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Salatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Salatka z kaszy jaglanej z pomidorem, mozzarellą i mixem sałat 150 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Salatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2257.76 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 9.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2266.77 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1952.94 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                      |           | CHZR- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHZR- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHZR- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-12 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                         | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                               | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                        |
|                      | Kolacja   | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )           | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g                                                                                    |
|                      | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2481.55 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.83 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2276.40 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 5.02 g;                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1965.58 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 264.41 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 6.91 g;                                                                                                       |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,