

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                          |           | CHZR- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHZR- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHZR- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-18, 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pasta z twarogu 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                          | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                          | Obiad     | Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         | Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b><u>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> )                                                                                                                                                                                                | Zupa brokułowa z ryżem + 350 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g ( <b><u>SOJ, SEL.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 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>Paszтет rybny + 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>Paszтет rybny + 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>Paszтет rybny + 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                     |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2237.73 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 10.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2227.45 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 8.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1921.41 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 253.24 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 9.04 g;                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-19 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. 50 g ( <b><u>_może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Zielona pasta jajeczna + 70 g ( <b><u>JAJ, 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. 50 g ( <b><u>_może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Zielona pasta jajeczna + 70 g ( <b><u>JAJ, 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. 50 g ( <b><u>_może zawierać: MLE, GOR,</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Zielona pasta jajeczna + 70 g ( <b><u>JAJ, MLE,</u></b> )<br>Rukola 10 g          |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b><u>SOJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Sos własny dieta + 100 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                             | Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos własny dieta + 100 g ( <b><u>SOJ,</u></b> )                                                                                            | Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml ( <b><u>SOJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <b><u>JAJ,</u></b> )<br>Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos własny dieta + 100 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g<br>Sałata 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 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 świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                 |
|                   | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2677.45 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 11.87 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2578.37 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 9.78 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2223.65 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; W tym cukry: 31.08 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 11.28 g;                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

|                  |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-20 środa | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <u><b>MLE,</b></u><br><u><b>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 50 g<br>Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b></u><br><u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <u><b>MLE,</b></u><br><u><b>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>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 20 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>Pomidor 50 g<br>Serek twarogowy homogenizowany + 60 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Arbuz 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u><br><u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</b></u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           | Zupa grysikowa + 350 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           | Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g ( <u><b>SOJ,</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Ogórek świeży 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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g ( <u><b>SOJ,</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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g ( <u><b>SOJ,</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                                                     |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podpłomyki b/c 20 g ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2497.92 kcal; Białko ogółem: 96.76 g;<br>Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem:<br>341.10 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 9.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2355.16 kcal; Białko ogółem: 104.57 g;<br>Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem:<br>341.05 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 9.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2174.99 kcal; Białko ogółem: 107.14 g;<br>Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem:<br>294.40 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 9.57 g;                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                     |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-21 czwartek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, 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>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2,</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 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>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g ( <b>MLE, GOR, SO2,</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</b> )<br>Roszponka 10 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Obiad     | Żurek z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Brzoskwinia 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                       | Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )                                                                                                                                                   | Żurek z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Brzoskwinia 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )                                 |
|                     | 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałatka jarzynowa dieta + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałatka jarzynowa dieta + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałatka jarzynowa dieta + 150 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                  |
|                     | PN        | Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2706.75 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 106.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 11.57 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2643.12 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 399.70 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.16 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2384.96 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 276.68 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 11.02 g;                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-22 piątek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, 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>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g ( <b>MLE,</b> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g ( <b>MLE,</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>Sałata zielona 20 g<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek + 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 60 g                                                                                          |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk smażony 100g + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                               | Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos grecki + 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      | Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <b>RYB,</b> )<br>Sos grecki + 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem 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>Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                     | Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<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>Sałatka z pomidorów i koperku + 100 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>Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                 |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2434.46 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 9.87 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2352.53 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 10.20 g;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2076.63 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 267.81 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.92 g;                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHZR- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHZR- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHZR- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-23 sobota | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Ryż 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>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Hummus + 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL,</b> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Ryż 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>Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL,</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Dżem 60 g<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>Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g ( <b>SEL,</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Hummus + 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 60 g                                                                       |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nektarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka Colesław light + 200 g ( <b>MLE, S02,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                              | Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraki gotowane słupki + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                             | Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka Colesław light + 200 g ( <b>MLE, S02,</b> )<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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>_może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pomidor 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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>_może zawierać: MLE, GOR,</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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>_może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2640.51 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 12.93 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2514.85 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 102.67 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.63 g;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2009.87 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 10.66 g;                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

|                      |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-24 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka świeża 60 g<br>Twarożek + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata 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>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek + 70 g ( <u>MLE.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 60 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Obiad     | Rosół + 280 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udko z kurczaka pieczone + 250 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Mizeria + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron nitka 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                      | Rosół + 280 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Udko z kurczaka gotowane + 250 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron nitka 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                      | Rosół + 280 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Udko z kurczaka pieczone + 250 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Mizeria + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron nitka 70 g ( <u>GLU PSZ.</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        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2273.41 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 265.27 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 12.43 g;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2271.41 kcal; Białko ogółem: 140.16 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 274.86 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 10.68 g;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2187.14 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 232.96 g; W tym cukry: 31.66 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 14.12 g;                                                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                            |           | CHZR- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHZR- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHZR- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-25<br>poniedziałek | 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>Pasta z groszku zielonego + 60 g<br>Sałatka owocowa + 100 g<br>Serek twarogowy homogenizowany + 40 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) | 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>Miód (25g) 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Serek twarogowy homogenizowany + 40 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) | 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>Pasta z groszku zielonego + 60 g<br>Pomidor 60 g<br>Serek twarogowy homogenizowany + 40 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g                                              |
|                            | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                            | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g ( <b><u>MLE, GOR,</u></b> )<br>Nektarynka 150 g                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Banan 150 g                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g ( <b><u>MLE, GOR,</u></b> )<br>Nektarynka 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g                                                                                            |
|                            | 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 drobiowy + 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml         | Sałata zielona 20 g<br>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 kurczaka i warzyw + 70 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<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>Paszтет drobiowy + 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> )<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: 2344.36 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 9.40 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2388.38 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 394.03 g; W tym cukry: 113.29 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.43 g;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2005.98 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 270.80 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.93 g;                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-26 wtorek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</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>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 2 [Por] x 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Rozszponka 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 2 [Por] x 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Rozszponka 10 g | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 2 [Por] x 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Rozszponka 10 g                                 |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa + 100 g<br>Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos cygański + 100 g                                                                                                                               | Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                            | Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Bitka schabowa + 100 g<br>Sos cygański + 100 g<br>Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek świeży 60 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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<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>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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hummus + 60 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Słupki z marchewki + 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2638.54 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 101.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 306.14 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 14.63 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2626.56 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 14.00 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2267.46 kcal; Białko ogółem: 133.84 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 240.12 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 14.56 g;                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

|                  |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-27 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Twarożek różany + 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Twarożek różany + 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Twarożek różany + 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 60 g    |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g ( <b>MLE, SEL, GOR,</b> )                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej + 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )<br>Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>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                                                                                                                                                       | Zupa ryżowa + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                     | Kapuśniak z kapusty białej + 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )<br>Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pieczarkowy + 100 g ( <b>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>Paszтет rybny + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>Paszтет rybny + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>Paszтет rybny + 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2602.08 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 11.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2543.32 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 9.80 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2172.33 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 258.47 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.95 g;                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |           | CHRRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-28 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,</u><br><u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g ( <u>MLE,</u> )<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,</u><br><u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g ( <u>MLE,</u> )<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,</u><br><u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rukola 10 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Obiad     | Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )                                                                                                                                                                                                                  | Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 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> )                                                                                                                                                        | Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 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>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <u>SEL,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<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 kurczaka i warzyw + 70 g ( <u>SEL,</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>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>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                                                        |
|                     | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2461.87 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 13.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2354.14 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2155.33 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; W tym cukry: 40.72 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 12.65 g;                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 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>Twarożek z cynamonem + 70 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u> )<br>Dżem 60 g<br>Arbuz 200 g<br>Bułka masłana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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>Twarożek z cynamonem + 70 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u> )<br>Dżem 60 g<br>Arbuz 200 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>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek z cynamonem b/c + 70 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Arbuz 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk smażony 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                    | Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                            | Krupnik jęczmienny + 350 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                    |
|                   | Kolacja   | 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>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g                                                        | 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>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g                               | 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>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                 |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2394.65 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 128.27 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 9.85 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2529.97 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 140.38 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.60 g;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2234.62 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 12.37 g;                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-30 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 + 70 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 + 70 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 + 70 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     | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u><b>MLE,</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                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u><b>SOJ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ,</b></u> )<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Buraki gotowane + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ,</b></u> )<br>Kociolek z kurczaka meksykański + 150 g ( <u><b>MLE,</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>Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b></u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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>Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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>Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</b></u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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 serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2545.18 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 12.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2427.31 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 11.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.97 g;                                                                                                                                                                                                                                      |

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                      |           | CHRRZ- 1.Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRRZ- 2.Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-31 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 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata 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 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata 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 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Arbuz 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Obiad     | Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy panierowany + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                             | Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab pieczony cały + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                         | Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab pieczony cały + 100 g<br>Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Mizeria + 200 g ( <u>MLE.</u> )<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 a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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 a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 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 twarogowy homogenizowany + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g                                                                         |
|                      | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2249.63 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 11.29 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2412.58 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 9.25 g;                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2153.94 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 11.60 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 JĘCZ - 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,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,