

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-02, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g
	II SN				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Ryżowa 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 1831.15 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 285.78 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1892.86 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1897.08 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1787.24 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 253.98 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1738.69 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 268.68 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 9.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoiądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie 150 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie 150 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie 150 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie 150 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie 150 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt
	Wartość energetyczna: 2127.02 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2100.91 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 66.15 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2080.75 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 306.33 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1935.28 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 252.15 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1992.95 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 275.70 g; W tym cukry: 39.59 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 8.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Pomidor 40 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Grycikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml		Fasolowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	
	Kolacja	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 50 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2132.75 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 313.99 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1891.46 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 38.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 1890.73 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 38.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2020.63 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 265.26 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1913.25 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 40 g
	II ŚN				Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ,</u>)		Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ,</u>)	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1932.56 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2150.20 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2149.47 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 356.43 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1923.55 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2025.14 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 60 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN				Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 40 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u>) Salata zielona 10 g	Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u>) Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 40 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GÓR, S02</u>) Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 1971.38 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2015.95 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1994.20 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1904.57 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1835.60 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 260.25 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoławkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml		Grochowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Wartość energetyczna: 2130.27 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1936.91 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1936.18 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1945.46 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2005.99 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twarożek 60 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka konserwowa 40 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Papryka konserwowa 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1844.26 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1908.54 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 279.30 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1907.81 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1782.52 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1785.04 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 254.34 g; W tym cukry: 42.69 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pasta z grochu 50 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z grochu 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pasta z grochu 50 g		
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Ogórek kiszony 40 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 40 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2362.54 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2111.89 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2145.68 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2265.74 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2105.79 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 8.46 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 60 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE)
	II ŚN				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 40 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 40 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 1949.80 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 260.79 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1896.56 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 263.27 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1917.63 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1859.28 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 207.96 g; W tym cukry: 23.84 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1870.00 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 241.39 g; W tym cukry: 27.67 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 7.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-11 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.)	Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Wartość energetyczna: 2123.97 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2118.58 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2118.26 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1998.03 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 277.36 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2047.63 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN				Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1866.97 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1909.89 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 1895.77 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 1768.57 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 247.53 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1787.18 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 261.20 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 10 g	Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g	Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g	Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 10 g	Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1921.76 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1951.44 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 303.38 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2004.11 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 1703.13 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 228.99 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 1837.18 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 9.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku zoławkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g
		II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
2026-03-14 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 110 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 50 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g
	PN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				
		Wartość energetyczna: 1993.99 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1906.82 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1906.09 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1840.53 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 264.46 g; W tym cukry: 42.52 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1874.88 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g	Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g	
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml		Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 1990.25 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 290.38 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1964.30 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1932.98 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 14.86 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1752.66 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 239.41 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1781.07 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 257.79 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 8.00 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,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,