

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-11 poniedziałek	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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 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>) Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (<u>MLE,</u>)	
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>)	Rosół z ryżem 200 ml (<u>SEL,</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Brokułowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/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 30 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1820.89 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 290.37 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sód: 2882.47 mg;	Wartość energetyczna: 1820.47 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 34.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sód: 2122.30 mg;	Wartość energetyczna: 1822.70 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 35.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 14.36 g; Sód: 2127.62 mg;	Wartość energetyczna: 1926.21 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 282.90 g; W tym cukry: 32.93 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sód: 3902.12 mg;	Wartość energetyczna: 1887.32 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 281.62 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sód: 2285.69 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pomidor 90 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Pasta z tofu z koperkiem 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Hummus 40 g (<u>SEZ.</u>)	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pasta z tofu z koperkiem 60 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
		Kolacja	Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/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 Ogórek świeży 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 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 Ogórek świeży 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)
		PN	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			Wartość energetyczna: 1993.18 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 292.36 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sód: 2929.05 mg;	Wartość energetyczna: 2002.77 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sód: 2597.16 mg;	Wartość energetyczna: 1828.22 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 260.15 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sód: 2461.03 mg;	Wartość energetyczna: 1875.97 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 258.29 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sód: 2370.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-05-13 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Salata zielona 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką*-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką*-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką*-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką*-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką*-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PN		Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką drobiową WÓJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			Wartość energetyczna: 1861.55 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 42.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2789.51 mg;	Wartość energetyczna: 1909.35 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 304.03 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 2238.57 mg;	Wartość energetyczna: 1908.62 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2238.26 mg;	Wartość energetyczna: 1831.14 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; W tym cukry: 35.26 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 2994.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1999.04 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 38.29 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 2961.40 mg;	Wartość energetyczna: 1942.41 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 2149.00 mg;	Wartość energetyczna: 1984.89 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 2136.08 mg;	Wartość energetyczna: 1990.90 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 55.33 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sód: 2705.14 mg;	Wartość energetyczna: 1973.93 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 279.74 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sód: 2188.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Masło extra 82% 10 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 JECZ.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 1,5% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Dyńia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Dyńia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Dyńia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1939.90 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2813.50 mg;	Wartość energetyczna: 1926.38 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sód: 2299.53 mg;	Wartość energetyczna: 1962.91 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sód: 2288.97 mg;	Wartość energetyczna: 1885.32 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 271.62 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sód: 2826.75 mg;	Wartość energetyczna: 1946.47 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 275.48 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sód: 2275.00 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 90 g Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g	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>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	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>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 Paszтет z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2167.97 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sód: 4266.81 mg;	Wartość energetyczna: 1901.99 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sód: 2320.96 mg;	Wartość energetyczna: 1939.04 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sód: 2321.49 mg;	Wartość energetyczna: 1790.39 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 257.07 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sód: 2481.61 mg;	Wartość energetyczna: 1971.43 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2273.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1793.84 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; W tym cukry: 42.98 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sód: 2833.57 mg;	Wartość energetyczna: 1799.78 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 281.51 g; W tym cukry: 49.88 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 2306.43 mg;	Wartość energetyczna: 1806.61 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 2178.18 mg;	Wartość energetyczna: 1799.52 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 252.71 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 2728.56 mg;	Wartość energetyczna: 1862.91 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 273.29 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 17.80 g; Sód: 2338.56 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risołto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata lodowa 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Salata lodowa 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 90 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata lodowa 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 90 g	Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata lodowa 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 90 g	
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1903.34 kcal; Białko ogółem: 64.76 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sód: 2479.19 mg;	Wartość energetyczna: 1888.39 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 37.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2131.99 mg;	Wartość energetyczna: 1818.39 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 32.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2061.49 mg;	Wartość energetyczna: 1924.56 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sód: 2490.98 mg;	Wartość energetyczna: 2011.46 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sód: 2521.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Ogórek świeży 100 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>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>)		
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g		
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 1958.59 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 2886.48 mg;	Wartość energetyczna: 1953.03 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sód: 2318.58 mg;	Wartość energetyczna: 1947.37 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 32.03 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sód: 3015.75 mg;	Wartość energetyczna: 2034.08 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 2275.87 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-20 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki żytnie 20 g (GLU ŻYT.)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2107.99 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 2761.76 mg;	Wartość energetyczna: 2165.19 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sód: 2171.40 mg;	Wartość energetyczna: 2030.08 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sód: 2177.95 mg;	Wartość energetyczna: 1875.57 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 266.35 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sód: 2556.73 mg;	Wartość energetyczna: 2217.79 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 17.80 g; Sód: 2200.09 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp # 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1890.04 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 286.40 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sód: 2852.45 mg;	Wartość energetyczna: 1839.17 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sód: 1790.37 mg;	Wartość energetyczna: 1837.54 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sód: 1789.68 mg;	Wartość energetyczna: 1760.85 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 2277.11 mg;	Wartość energetyczna: 1963.04 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 1891.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>)	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Dżem 25 g	
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalaforowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 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	Kalaforowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku*b/c 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Kalaforowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 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	Kalaforowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 100 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1821.95 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sód: 2624.81 mg;	Wartość energetyczna: 1882.70 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 39.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 1803.56 mg;	Wartość energetyczna: 1851.70 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 37.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 1757.06 mg;	Wartość energetyczna: 1957.83 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 266.89 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sód: 3180.17 mg;	Wartość energetyczna: 1923.96 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sód: 1787.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Ser mozzarella 30 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL) Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL)		
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami* 110 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami* 110 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami* 110 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami* 110 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z warzywami* 130 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1969.06 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 3080.99 mg;	Wartość energetyczna: 1825.86 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sód: 2350.05 mg;	Wartość energetyczna: 1778.95 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 2377.05 mg;	Wartość energetyczna: 1881.11 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 271.31 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sód: 2539.59 mg;	Wartość energetyczna: 1907.20 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 2520.94 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Twarożek z cebulką 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cebulką 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</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>) Pomidor 90 g	Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g	
	II SN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml			Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (<u>SOJ</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1771.84 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 264.36 g; W tym cukry: 29.49 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sód: 2726.35 mg;	Wartość energetyczna: 1808.36 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 266.74 g; W tym cukry: 29.34 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sód: 2135.26 mg;	Wartość energetyczna: 1844.21 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 266.42 g; W tym cukry: 29.12 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 2135.01 mg;	Wartość energetyczna: 1811.84 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 258.60 g; W tym cukry: 28.45 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 3048.42 mg;	Wartość energetyczna: 1859.96 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 248.41 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 15.23 g; Sód: 2160.65 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU 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 - 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,