

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 |
|-------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-02-16 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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) | |
| | II ŚN | | | Wafle ryżowe 30 g | | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 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* z/c 200 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 40 g | 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 Salata zielona 10 g Pomidor 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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g | 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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g | |
| | Wartość energetyczna: 1829.73 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 273.64 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 21.38 g; | Wartość energetyczna: 1840.41 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 275.60 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 17.24 g; | Wartość energetyczna: 1845.12 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 237.17 g; W tym cukry: 30.42 g; Błonnik pok.: 25.87 g; | Wartość energetyczna: 1686.34 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 39.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 252.19 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 20.66 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 |
|-------------------|---|---|--|---|---|--|
| 2026-02-17 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SO2.) Salata zielona 10 g Hummus 60 g (SEZ.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SO2.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g Pasta z tofu z koperkiem 60 g (SOJ, MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SO2.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g Hummus 60 g (SEZ.) | Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SO2.) Salata zielona 10 g Hummus 60 g (SEZ.) | |
| | II ŚN | | | | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | Dyniowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | Dyniowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml | Dyniowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 90 g (GLU PSZ.) 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 (MLE.) Herbata czarna granulowana z/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 Rzodkiew biała tarta 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) | Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) | Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała tarta 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) | |
| | Wartość energetyczna: 2081.03 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 23.91 g; | Wartość energetyczna: 1961.15 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 13.17 g; | Wartość energetyczna: 1894.27 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 242.99 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 30.64 g; | Wartość energetyczna: 1966.50 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; W tym cukry: 32.11 g; Błonnik pok.: 18.10 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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.łatwoprzsw. węglowodanów | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych |
|------------------|-----------|--|--|---|---|--|
| 2026-02-18 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 60 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>) 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 40 g | 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>) 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 40 g |
| | 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* z/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* z/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* z/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 | Ogórkowa 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>) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/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* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 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* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) | |
| | | Wartość energetyczna: 1837.49 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 43.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 27.37 g; | Wartość energetyczna: 2051.99 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 11.96 g; | Wartość energetyczna: 2053.89 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 45.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 11.08 g; | Wartość energetyczna: 1736.19 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 253.35 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 34.87 g; | Wartość energetyczna: 1896.24 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 15.11 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 |
|---------------------|---|--|---|---|---|--|
| 2026-02-19 czwartek | 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g | 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g | 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. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | | | Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.) | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml | |
| Kolacja | Herbata czarna granulowana z/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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 40 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g | |
| | Wartość energetyczna: 2081.39 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 298.86 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 26.39 g; | Wartość energetyczna: 2005.33 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 305.70 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 21.74 g; | Wartość energetyczna: 2032.80 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 21.78 g; | Wartość energetyczna: 2018.25 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 269.27 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 30.94 g; | Wartość energetyczna: 1939.63 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 288.41 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 25.67 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 |
|-----------|---|--|--|--|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 60 g (MLE) Jabłko 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 60 g (MLE) Jabłko 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 60 g (MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g | Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Twarożek na słodko 60 g (MLE) Jabłko 150 g |
| | II ŚN | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| Obiad | Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Dyńia pieczona z tymiankiem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) | Szpinakowa z zacierką* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Dyńia pieczona z tymiankiem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) | Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) | Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g | Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2043.28 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 24.69 g; | Wartość energetyczna: 2010.74 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 294.56 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 18.35 g; | Wartość energetyczna: 2016.62 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 16.91 g; | Wartość energetyczna: 1902.26 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 237.79 g; W tym cukry: 40.72 g; Błonnik pok.: 28.43 g; | Wartość energetyczna: 1890.33 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 280.84 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 23.04 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 | |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|--|--|
| 2026-02-21 sobota | Śniadanie | 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 "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 40 g Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 40 g Pomidor 40 g Rukola 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g | Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 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>) Rukola 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) | 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g | |
| | 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>) Kalaftor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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>) Kalaftor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml | | |
| | Kolaża | 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 Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g | 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g | 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g | Herbata czarna granulowana z/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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g | 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2335.90 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 29.06 g; | Wartość energetyczna: 1771.50 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 34.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 16.53 g; | Wartość energetyczna: 1808.55 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 39.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 16.48 g; | Wartość energetyczna: 1619.11 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 236.07 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 27.67 g; | Wartość energetyczna: 1645.42 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 38.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 247.37 g; W tym cukry: 25.56 g; Błonnik pok.: 20.38 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 | |
|----------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| 2026-02-22 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 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.) Twarożek 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 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.) Twarożek 50 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 40 g | Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 40 g | kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 40 g | |
| | II ŚN | | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | | |
| | 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 pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 pekińskiej z 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor b/skórki 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE) Pomidor 50 g | |
| | Wartość energetyczna: 1815.82 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 261.30 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 18.64 g; | Wartość energetyczna: 1859.29 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 276.83 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 16.21 g; | Wartość energetyczna: 1883.95 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 276.31 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 16.18 g; | Wartość energetyczna: 1676.08 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 217.09 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 23.32 g; | Wartość energetyczna: 1724.01 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 241.51 g; W tym cukry: 24.95 g; Błonnik pok.: 17.92 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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.łatwoprzsw. węglowodanów | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych |
|-------------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2026-02-23 poniedziałek | Śniadanie | 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.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 40 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 40 g Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) | Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna* 50 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.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) |
| | II ŚN | | | | Mandarynka 150 g | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 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* z/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* z/c 200 ml | Wielowarzywna z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml | Wielowarzywna z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi b/c 200 g (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 |
| Kolacja | Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/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 Sałata lodowa 10 g 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 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g 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 | Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 10 g 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 | Twarożek z papryką 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 10 g 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 | | |
| | Wartość energetyczna: 2013.79 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; W tym cukry: 81.23 g; Błonnik pok.: 17.02 g; | Wartość energetyczna: 1919.39 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 36.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 12.12 g; | Wartość energetyczna: 1849.39 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 32.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 12.12 g; | Wartość energetyczna: 1933.59 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 36.13 g; | Wartość energetyczna: 1827.88 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 304.81 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 15.92 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 |
|-------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2026-02-24 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Makaron na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Makaron na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) | Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Makaron na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) | |
| | II ŚN | | | | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | Grochowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml | Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml | |
| | Kolejacja | Herbata czarna granulowana z/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 Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g (GLU PSZ, SEL.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g (GLU PSZ, SEL.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g (GLU PSZ, SEL.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Warzywa po grecku 50 g (GLU PSZ, SEL.) | |
| | Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 23.75 g; | Wartość energetyczna: 2003.29 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 17.17 g; | Wartość energetyczna: 1968.51 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 260.76 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 31.39 g; | Wartość energetyczna: 1862.79 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 267.71 g; W tym cukry: 34.61 g; Błonnik pok.: 20.37 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 |
|-----------|--|---|--|---|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 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>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) | Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 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>) Papryka konserwowa 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) | Ryż na mleku 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>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) |
| II ŚN | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | |
| Obiad | Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) | Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) | Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) | Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 90 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) |
| 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g | 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g | 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g | 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g |
| | Wartość energetyczna: 2250.50 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 21.54 g; | Wartość energetyczna: 2222.39 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 14.35 g; | Wartość energetyczna: 2109.97 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 14.17 g; | Wartość energetyczna: 2051.50 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 237.09 g; W tym cukry: 26.89 g; Błonnik pok.: 28.61 g; | Wartość energetyczna: 2079.41 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; W tym cukry: 33.24 g; Błonnik pok.: 17.95 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 |
|---------------------|-----------|--|--|---|--|--|
| 2026-02-26 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g | 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 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</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 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | | | Jabłko 150 g | |
| | 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>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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* z/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>) Brokuł gotowany* 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 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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 tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g | 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 tofu i marchewki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g | 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 tofu i marchewki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</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 Pasta z tofu i marchewki 60 g (<u>SOJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g | 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 Pasta z tofu i marchewki 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 1888.12 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 24.46 g; | Wartość energetyczna: 1824.29 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 17.18 g; | Wartość energetyczna: 1823.48 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 17.14 g; | Wartość energetyczna: 1644.11 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 46.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 234.37 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 32.34 g; | Wartość energetyczna: 1645.76 kcal; Białko ogółem: 77.46 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; W tym cukry: 31.81 g; Błonnik pok.: 22.81 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 | |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|--|
| 2026-02-27 piątek | Śniadanie | Kakao/p z/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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) | Kakao/p z/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 z cynamonem 150 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) | Kakao/p z/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 z cynamonem 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>) Pomarańcza 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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>) Dżem 25 g | |
| | II ŚN | | | | | Biskopki b/c 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) | |
| | Obiad | Kalaflorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | Kalaflorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | | Kalaflorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</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 | 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-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 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-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 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 Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 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-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Salata zielona 10 g | |
| | Wartość energetyczna: 2003.88 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 23.25 g; | Wartość energetyczna: 1889.66 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 291.83 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 17.69 g; | Wartość energetyczna: 1867.39 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 37.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 17.68 g; | Wartość energetyczna: 1909.78 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 244.24 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 27.68 g; | Wartość energetyczna: 1736.36 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 253.04 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 19.80 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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 |
|-------------------|--|---|--|---|--|--|
| 2026-02-28 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 50 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 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 JĘCZ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.) | |
| | II ŚN | | | | Jabłko 150 g | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 JĘCZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 JĘCZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 JĘCZ.) Surówka wykwinna 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 (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 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.) | Herbata czarna granulowana z/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 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., 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 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.) | |
| | Wartość energetyczna: 2045.20 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 26.62 g; | Wartość energetyczna: 1912.20 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 17.93 g; | Wartość energetyczna: 1854.96 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 280.50 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 21.83 g; | Wartość energetyczna: 1890.24 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 249.06 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 32.69 g; | Wartość energetyczna: 1901.66 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 269.43 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 25.54 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- BYT GÓR 1 Podstawowa | CHRZ- BYT GÓR 2 Łatwo strawna | CHRZ- BYT GÓR 4 z ogr.sub.pob.wydz.soku ziołkowego | CHRZ- BYT GÓR 6 Z ogr.łatwoprzsw. węglowodanów | CHRZ- BYT GÓR 7 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych |
|----------------------|-----------|---|---|---|--|--|
| 2026-03-01 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z cebulką 60 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 40 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g | Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z cebulką 60 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 40 g | Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 40 g |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml | | Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml | Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/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 wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g |
| | | Wartość energetyczna: 1917.05 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 281.97 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 22.01 g; | Wartość energetyczna: 1841.58 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 268.83 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 14.65 g; | Wartość energetyczna: 1878.25 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 14.62 g; | Wartość energetyczna: 1652.33 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 232.22 g; W tym cukry: 27.76 g; Błonnik pok.: 25.51 g; | Wartość energetyczna: 1847.17 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 256.79 g; W tym cukry: 34.06 g; Błonnik pok.: 19.23 g; |

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,