

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-16 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 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 pieczona na ogniu wierzpowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wierzpowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 ziarnisty 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 pieczona na ogniu wierzpowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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: 1827.16 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 34.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 12.52 g; Sód: 2238.70 mg;	Wartość energetyczna: 1829.39 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 36.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 11.66 g; Sód: 2218.64 mg;	Wartość energetyczna: 1932.90 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 282.69 g; W tym cukry: 33.11 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sód: 4018.52 mg;	Wartość energetyczna: 1894.01 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 281.41 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 11.16 g; Sód: 2402.09 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-17 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Hummus 50 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, 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	Dyniowa z makaronem* 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	Dyniowa z makaronem* 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	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<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	Dyniowa z makaronem* 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 Rzodkiew biała tarta 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>) Pomidor 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 Rzodkiew biała tarta 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 Pomidor 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			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2025.48 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 297.46 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 3360.45 mg;	Wartość energetyczna: 1967.92 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 298.62 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 14.45 g; Sód: 2216.70 mg;	Wartość energetyczna: 1808.72 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sód: 3730.43 mg;	Wartość energetyczna: 1831.12 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 263.06 g; W tym cukry: 42.32 g; Błonnik pok.: 13.73 g; Sód: 2767.19 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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	
2026-03-18 środa	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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 b/c 150 g (<u>MLE</u>) 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 b/c 150 g (<u>MLE</u>) 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>)
2026-03-18 środa	PN	Banan 150 g 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	Banan 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1853.76 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sód: 2858.29 mg;	Wartość energetyczna: 1916.04 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 303.82 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 2305.63 mg;	Wartość energetyczna: 1915.31 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2305.33 mg;	Wartość energetyczna: 1823.36 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 277.06 g; W tym cukry: 35.70 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sód: 3063.23 mg;	Wartość energetyczna: 1971.64 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 2289.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-19 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 60 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 60 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 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 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 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 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) 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		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2005.94 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 3550.41 mg;	Wartość energetyczna: 1967.51 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 2741.21 mg;	Wartość energetyczna: 2009.99 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 2508.16 mg;	Wartość energetyczna: 2043.71 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sód: 3555.83 mg;	Wartość energetyczna: 2075.34 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 2907.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwostrawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-03-20 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 60 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 60 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 60 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 60 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>) Surówka 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 Surówka 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 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 jaj z koperkiem -dieta 60 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 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/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 60 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 z/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 60 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 z/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				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 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: 2036.07 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 3114.11 mg;	Wartość energetyczna: 2017.38 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 309.96 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sód: 2901.87 mg;	Wartość energetyczna: 2022.85 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sód: 2659.49 mg;	Wartość energetyczna: 1943.06 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 276.88 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sód: 3343.62 mg;	Wartość energetyczna: 2006.41 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 285.23 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sód: 2835.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-21 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 60 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 60 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* 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 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* 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 Paszkieta z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 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 Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 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 Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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	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: 2195.33 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sód: 4246.72 mg;	Wartość energetyczna: 1808.51 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 36.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 54.85 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sód: 2393.98 mg;	Wartość energetyczna: 1818.74 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 40.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 2390.96 mg;	Wartość energetyczna: 1761.87 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 257.46 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 2550.39 mg;	Wartość energetyczna: 1858.70 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sód: 2343.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-22 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 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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	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: 1802.73 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 272.03 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sód: 3014.38 mg;	Wartość energetyczna: 1808.67 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 281.96 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 2487.24 mg;	Wartość energetyczna: 1815.50 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 2494.99 mg;	Wartość energetyczna: 1822.20 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 253.31 g; W tym cukry: 38.70 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 2753.52 mg;	Wartość energetyczna: 1877.73 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 274.03 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 17.80 g; Sód: 2700.48 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</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>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)
		II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2026-03-23 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
		Kolacja	Twarożek z papryką 50 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 Salata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g	Twarożek z papryką 50 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 Salata lodowa 10 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g	Twarożek z koperkiem 80 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 Salata lodowa 10 g 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 90 g
2026-03-23 poniedziałek	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1948.08 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sód: 2669.57 mg;	Wartość energetyczna: 1929.46 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sód: 2361.87 mg;	Wartość energetyczna: 1859.46 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz: 34.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sód: 2291.37 mg;	Wartość energetyczna: 1968.18 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sód: 2918.11 mg;	Wartość energetyczna: 2022.61 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 14.01 g; Sód: 2715.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02.</u>) Pomidor 100 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02.</u>) Ogórek kiszony 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% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02.</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% t 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 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 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% t. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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% t. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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% t. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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% t. 10g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)		
	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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>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: 2021.75 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sód: 3552.92 mg;	Wartość energetyczna: 1956.69 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sód: 2297.73 mg;	Wartość energetyczna: 1954.78 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sód: 3239.59 mg;	Wartość energetyczna: 1984.31 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sód: 2251.12 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 100 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 40 g (<u>MLE.</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>) Papryka konserwowa 100 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</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 JECZ.</u>) Pomidor 100 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 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 200 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 80 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 200 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 80 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* b/c 200 ml	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 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 200 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 80 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 200 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)
	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 makreli wędzonej z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 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 makreli wędzonej z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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 (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2179.81 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sód: 3792.88 mg;	Wartość energetyczna: 2171.88 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sód: 2540.31 mg;	Wartość energetyczna: 2036.77 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sód: 2546.86 mg;	Wartość energetyczna: 1947.39 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 266.08 g; W tym cukry: 46.52 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 3587.85 mg;	Wartość energetyczna: 2224.48 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 17.80 g; Sód: 2569.00 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-26 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>) Brokuł gotowany* 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>) Brokuł gotowany* 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>) Brokuł gotowany* 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		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: 1873.99 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2961.11 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: 1744.80 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 262.20 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sód: 2385.77 mg;	Wartość energetyczna: 1946.99 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 275.30 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2000.42 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-27 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 Pomarańcza 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>)	Kakao/p b/c 200 ml (<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>) 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* 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>) Pomidor 90 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 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 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>) Pomidor b/skórki 90 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1839.88 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 293.77 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 2551.41 mg;	Wartość energetyczna: 1866.10 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sód: 1725.68 mg;	Wartość energetyczna: 1834.37 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 37.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sód: 1678.87 mg;	Wartość energetyczna: 1975.75 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 270.72 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 3106.77 mg;	Wartość energetyczna: 1818.28 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sód: 1683.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</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 Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</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 Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL., GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</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 Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 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>)
	PN	Jabłko 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 (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2005.15 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 3197.39 mg;	Wartość energetyczna: 1861.95 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sód: 2434.35 mg;	Wartość energetyczna: 1815.04 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 2493.45 mg;	Wartość energetyczna: 1917.20 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sód: 2655.99 mg;	Wartość energetyczna: 1997.17 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 282.01 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 2902.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-29 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 70 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 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g
	II ŚN				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 Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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 z aronii i czarnej porzeczki* 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 Surówka z rzepy białej i jabłka () 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 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>) Pomidor 100 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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>GLUPSZ.</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>) Ogórek kiszony 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 50 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: 1794.13 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 270.07 g; W tym cukry: 28.65 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 3408.36 mg;	Wartość energetyczna: 1802.44 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 265.27 g; W tym cukry: 28.98 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 2134.86 mg;	Wartość energetyczna: 1838.30 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 264.96 g; W tym cukry: 28.76 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sód: 2134.61 mg;	Wartość energetyczna: 1851.04 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 266.25 g; W tym cukry: 28.37 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sód: 3737.55 mg;	Wartość energetyczna: 1893.92 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 249.32 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sód: 2407.78 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - 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,