

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa				
2026-05-25, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	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 JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g			
		Obiad	Brokułowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Ryżowa 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Brokułowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g	
				PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
						Wartość energetyczna: 1817.50 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 283.88 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sód: 3281.84 mg;	Wartość energetyczna: 1813.37 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 274.99 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sód: 3019.19 mg;	Wartość energetyczna: 1817.19 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 277.22 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sód: 3019.50 mg;	Wartość energetyczna: 1803.10 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 274.77 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sód: 2898.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-26 wtorek	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1881.91 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 288.08 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sód: 2589.79 mg;	Wartość energetyczna: 1913.18 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 287.16 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 2315.37 mg;	Wartość energetyczna: 1921.71 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 2209.67 mg;	Wartość energetyczna: 1811.33 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 261.89 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 2497.67 mg;	Wartość energetyczna: 1954.55 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 269.89 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sód: 2492.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata lodowa 10 g Twarożek na słodko 50 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>) Chleb Graham 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>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Gryskowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Gryskowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml
	Kolacja	Serek a'la homogenizowany 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Serek a'la homogenizowany 60 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Serek a'la homogenizowany 60 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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
	PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0.2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 40g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 40g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1817.72 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 40.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 288.33 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sód: 2416.19 mg;	Wartość energetyczna: 1796.17 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 37.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 274.85 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sód: 1845.76 mg;	Wartość energetyczna: 1794.62 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 37.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 274.50 g; W tym cukry: 41.27 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sód: 1845.11 mg;	Wartość energetyczna: 1863.74 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 265.69 g; W tym cukry: 32.32 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 2505.29 mg;	Wartość energetyczna: 1921.17 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 278.35 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sód: 1892.70 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Żurek z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Ziemniaczana* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Żurek z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Ziemniaczana* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt 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	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2035.67 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sód: 3000.95 mg;	Wartość energetyczna: 2080.85 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 2223.52 mg;	Wartość energetyczna: 2079.31 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 2222.87 mg;	Wartość energetyczna: 1972.25 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 300.22 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sód: 2980.86 mg;	Wartość energetyczna: 2176.88 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 2514.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</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 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem 100 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Cwikła z jabłkiem 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Twarożek 60 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 Cwikła z jabłkiem 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem 100 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Cwikła z jabłkiem 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) 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: 1783.99 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sód: 2688.52 mg;	Wartość energetyczna: 1803.93 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 263.36 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sód: 2153.01 mg;	Wartość energetyczna: 1805.19 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 265.18 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sód: 2093.87 mg;	Wartość energetyczna: 1805.96 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 258.40 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sód: 2744.39 mg;	Wartość energetyczna: 1807.36 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 245.23 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sód: 2187.30 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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) Twarożek na słodko 40 g (MLE) Musztarda 10 g (GOR) Ogórek świeży 100 g	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek na słodko 40 g (MLE) Pomidor 100 g	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek na słodko 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek 50 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek na słodko 40 g (MLE) Pomidor 100 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g
	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 (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1947.01 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2808.80 mg;	Wartość energetyczna: 1859.78 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 286.75 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sód: 1951.39 mg;	Wartość energetyczna: 1858.24 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 286.40 g; W tym cukry: 54.50 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 1950.74 mg;	Wartość energetyczna: 1819.03 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 267.93 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sód: 2272.10 mg;	Wartość energetyczna: 1892.97 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 269.51 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sód: 2119.30 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa		
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 90 g 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	
		II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* 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 białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* 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 białej z koperkiem i z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			Wartość energetyczna: 1822.99 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; W tym cukry: 35.38 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sód: 3052.01 mg;	Wartość energetyczna: 1824.71 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 273.24 g; W tym cukry: 35.43 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sód: 2544.24 mg;	Wartość energetyczna: 1823.16 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 272.89 g; W tym cukry: 35.19 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 2543.59 mg;	Wartość energetyczna: 1898.53 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 272.36 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sód: 3049.74 mg;	Wartość energetyczna: 1823.42 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 254.52 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 2644.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna 100 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</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>) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna 100 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</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>) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>)	
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Pomidor 90 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g
	PN		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1878.78 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; W tym cukry: 34.00 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2803.29 mg;	Wartość energetyczna: 1981.30 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sód: 2000.17 mg;	Wartość energetyczna: 1974.18 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 1983.22 mg;	Wartość energetyczna: 1845.18 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 285.21 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 2521.33 mg;	Wartość energetyczna: 2126.50 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2165.03 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 40 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1925.63 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sód: 2836.36 mg;	Wartość energetyczna: 1872.96 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sód: 2276.93 mg;	Wartość energetyczna: 1862.62 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 297.01 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sód: 2206.17 mg;	Wartość energetyczna: 1801.75 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 243.90 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2423.38 mg;	Wartość energetyczna: 1792.39 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 238.75 g; W tym cukry: 38.12 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sód: 2268.13 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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.łatwooprsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)		
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		
	Kolacja	Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g 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 Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g	Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1951.52 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 299.52 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sód: 2874.00 mg;	Wartość energetyczna: 1937.81 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 2313.53 mg;	Wartość energetyczna: 1937.08 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sód: 2313.22 mg;	Wartość energetyczna: 1967.77 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sód: 2594.13 mg;	Wartość energetyczna: 2093.52 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sód: 2560.77 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	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 JECZ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z buraka 100 g Twarożek 60 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z buraka 90 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE) Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE) Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z 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: 1790.11 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sód: 2931.29 mg;	Wartość energetyczna: 1821.34 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sód: 2273.71 mg;	Wartość energetyczna: 1836.14 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 2337.41 mg;	Wartość energetyczna: 1794.61 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 261.67 g; W tym cukry: 31.75 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sód: 2898.18 mg;	Wartość energetyczna: 1901.82 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 266.56 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sód: 2483.33 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Płatki pszenne 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>) Dżem 25 g 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Twarożek 60 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Twarożek 70 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Twarożek 90 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1792.95 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2693.78 mg;	Wartość energetyczna: 1822.90 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 39.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 289.39 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2148.28 mg;	Wartość energetyczna: 1794.75 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sód: 2378.94 mg;	Wartość energetyczna: 1809.12 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 255.56 g; W tym cukry: 34.44 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sód: 2617.48 mg;	Wartość energetyczna: 1808.97 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sód: 2220.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 110 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 140 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g 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: 1881.12 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 3167.02 mg;	Wartość energetyczna: 1800.55 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 37.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 292.71 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sód: 2058.10 mg;	Wartość energetyczna: 1799.00 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 37.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 292.36 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sód: 2057.45 mg;	Wartość energetyczna: 1810.83 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sód: 2597.71 mg;	Wartość energetyczna: 1864.32 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sód: 2258.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-07 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiewka czerwona 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>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</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>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka czerwona 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>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	
	II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 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	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 40g, masło 5g, szynka 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1791.63 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 276.93 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 3576.55 mg;	Wartość energetyczna: 1898.51 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 280.70 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sód: 3176.83 mg;	Wartość energetyczna: 1866.78 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sód: 3110.83 mg;	Wartość energetyczna: 1795.68 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 268.59 g; W tym cukry: 36.96 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sód: 3003.89 mg;	Wartość energetyczna: 1994.25 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sód: 2515.52 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,