

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</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>) 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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</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 JEJCZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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 JEJCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</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>) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g
		II SN				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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* 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g	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* 80 g (<u>RYB, SEL.</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: 1801.61 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 3651.53 mg;	Wartość energetyczna: 1825.30 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sód: 3224.30 mg;	Wartość energetyczna: 1829.11 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 273.46 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sód: 3224.61 mg;	Wartość energetyczna: 1773.63 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 266.37 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sód: 3296.32 mg;	Wartość energetyczna: 1907.87 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sód: 3428.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-28 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. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	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 kiszony 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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 Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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: 1874.71 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 286.06 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sód: 3208.35 mg;	Wartość energetyczna: 1917.95 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 2218.70 mg;	Wartość energetyczna: 1926.48 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 291.71 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 2113.00 mg;	Wartość energetyczna: 1808.90 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 259.49 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 3019.55 mg;	Wartość energetyczna: 1962.50 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sód: 2331.49 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-04-29 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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	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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL.</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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</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 Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>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 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: 1824.07 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 42.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 2461.80 mg;	Wartość energetyczna: 1804.12 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 275.44 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sód: 1902.78 mg;	Wartość energetyczna: 1802.57 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sód: 1902.13 mg;	Wartość energetyczna: 1871.68 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 266.28 g; W tym cukry: 32.60 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 2562.31 mg;	Wartość energetyczna: 1929.12 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sód: 1949.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-04-30 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Twarożek z papryką 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 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>)	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 - dieta (*) 100 g (<u>MLE, 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 - dieta (*) 100 g (<u>MLE, 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 - dieta (*) 100 g (<u>MLE, 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 jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, 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 - dieta (*) 100 g (<u>MLE, 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: 1967.24 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 3083.23 mg;	Wartość energetyczna: 2020.42 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 2301.98 mg;	Wartość energetyczna: 2018.88 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sód: 2301.32 mg;	Wartość energetyczna: 1872.75 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 297.32 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sód: 3045.98 mg;	Wartość energetyczna: 2118.33 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 2593.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-01 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 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 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 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 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>)
	II ŚN				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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata 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 Pomidor b/skórki 90 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g
PN		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: 1761.19 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 261.42 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sód: 3040.75 mg;	Wartość energetyczna: 1805.75 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 257.08 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sód: 2506.78 mg;	Wartość energetyczna: 1782.79 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 257.66 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sód: 2384.54 mg;	Wartość energetyczna: 1783.23 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 251.56 g; W tym cukry: 31.27 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 3096.20 mg;	Wartość energetyczna: 1813.79 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sód: 2786.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalne) 40 g (<u>SOJ</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Ogórek kiszony 100 g	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL</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	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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 100 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g (<u>SEL</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g
	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 JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2019.77 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sód: 3744.28 mg;	Wartość energetyczna: 1880.80 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 286.49 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 1995.43 mg;	Wartość energetyczna: 1879.25 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 286.14 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sód: 1994.78 mg;	Wartość energetyczna: 1907.84 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 268.90 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 3039.09 mg;	Wartość energetyczna: 1966.79 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 270.79 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sód: 2273.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-03 niedziela	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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Papryka konserwowa 90 g	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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 10 g	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</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		Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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: 1774.94 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 270.28 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 3526.60 mg;	Wartość energetyczna: 1806.03 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 270.32 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 2757.04 mg;	Wartość energetyczna: 1804.48 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 269.97 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sód: 2756.39 mg;	Wartość energetyczna: 1878.07 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 270.44 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sód: 3466.73 mg;	Wartość energetyczna: 1832.34 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 254.24 g; W tym cukry: 39.45 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 2799.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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					
2026-05-04	poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pasta z grochu 30 g		kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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, 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 owocowa ze słonecznikiem 100 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z grochu 30 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>) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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* 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g		Ogórek kiszony 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Salata zielona 10 g		
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Podplomyki 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		Podplomyki 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: 2004.11 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sód: 3689.22 mg;		Wartość energetyczna: 1927.21 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sód: 2061.20 mg;		Wartość energetyczna: 1920.09 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sód: 2044.25 mg;		Wartość energetyczna: 1970.51 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sód: 3407.26 mg;		Wartość energetyczna: 2077.20 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sód: 2293.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>)	
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) 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 (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1926.20 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sód: 2830.04 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: 1802.32 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 244.18 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 2417.05 mg;	Wartość energetyczna: 1780.38 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 238.37 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sód: 2266.18 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-06 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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
2026-05-06 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 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 pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 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 kiszzonej * 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 kiszony 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 rybno (miruna)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 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: 1928.25 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 299.20 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 3534.32 mg;	Wartość energetyczna: 1927.17 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sód: 2328.64 mg;	Wartość energetyczna: 1926.44 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sód: 2328.33 mg;	Wartość energetyczna: 1944.50 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 290.78 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sód: 3254.45 mg;	Wartość energetyczna: 2062.01 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 286.38 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sód: 2479.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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		
2026-05-07 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 30 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 30 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 30 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 30 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 30 g Salata zielona 10 g	
						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 () 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 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 Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Twarożek 60 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL)	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 Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL)	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 Pomidor b/skórki 90 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL) 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) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g (SEL)
		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
Wartość energetyczna: 1802.77 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 281.90 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sód: 2453.54 mg;	Wartość energetyczna: 1845.69 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 285.66 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sód: 1798.03 mg;		Wartość energetyczna: 1799.14 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 279.57 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 1842.00 mg;	Wartość energetyczna: 1789.07 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 266.65 g; W tym cukry: 25.93 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 2401.76 mg;	Wartość energetyczna: 1939.34 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 273.84 g; W tym cukry: 37.70 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sód: 1911.95 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-08, 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml 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 kiszzonej z olejem b/c 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 kiszzonej z olejem b/c 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 kiszzonej z olejem b/c 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	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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 Pomidor 90 g	Twarożek 50 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 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 Pomidor 90 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 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 Pomidor b/skórki 90 g	Twarożek 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 Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Twarożek 70 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</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 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: 1764.25 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 273.65 g; W tym cukry: 45.14 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 3771.28 mg;	Wartość energetyczna: 1840.75 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sód: 2325.17 mg;	Wartość energetyczna: 1789.43 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sód: 2493.39 mg;	Wartość energetyczna: 1774.26 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 247.13 g; W tym cukry: 27.46 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sód: 4065.82 mg;	Wartość energetyczna: 1858.29 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 276.10 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sód: 2431.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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.łatwooprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-05-09 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 40 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 40 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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Twarożek 60 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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</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>) Podplomyki b/c 20 g (<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: 1923.62 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 2964.46 mg;	Wartość energetyczna: 1830.91 kcal; Białko ogółem: 80.16 g; Tłuszcz: 39.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 1848.64 mg;	Wartość energetyczna: 1829.37 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 39.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sód: 1847.99 mg;	Wartość energetyczna: 1804.72 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 282.30 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 2390.80 mg;	Wartość energetyczna: 1906.82 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sód: 2055.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-10 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 Ogórek kiszony 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	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>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 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 60 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 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 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: 1794.73 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 274.64 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 4176.70 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: 1792.30 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 266.91 g; W tym cukry: 34.26 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sód: 3566.04 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,