

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-03-30 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 40 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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: 1819.21 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 271.33 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sód: 3220.44 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-03-31 wtorek	<b>Śniadanie</b>	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> ) 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 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> ) 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. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	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> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g
	<b>II ŚN</b>				Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	<b>Obiad</b>	Solferino * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kluski śląskie 150 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <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> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kluski śląskie 150 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <u>GLU PSZ</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> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <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> ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	<b>Kolacja</b>	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 40 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1838.56 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 276.79 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sód: 3044.14 mg;	Wartość energetyczna: 1838.84 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 45.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 16.89 g; Sód: 2087.95 mg;	Wartość energetyczna: 1869.67 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 281.47 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sód: 2052.74 mg;	Wartość energetyczna: 1772.74 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 250.22 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sód: 2855.34 mg;	Wartość energetyczna: 1885.29 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 263.90 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 16.17 g; Sód: 2104.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-01 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 60 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 60 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 60 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 60 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 60 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 90 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 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 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 90 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 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 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 60 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 60 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 60 g ( <u>SEL.</u> ) 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: 1853.90 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 2475.56 mg;	Wartość energetyczna: 1807.57 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 37.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 276.38 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sód: 1927.94 mg;	Wartość energetyczna: 1806.02 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 37.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sód: 1927.29 mg;	Wartość energetyczna: 1914.31 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 266.98 g; W tym cukry: 33.09 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 2587.59 mg;	Wartość energetyczna: 1932.57 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 279.88 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sód: 1974.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-02 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 50 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 40 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 40 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 40 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	Barszcz biały 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> )	Barszcz biały 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 Szynekowa 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 Szynekowa 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 Szynekowa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt 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: 1838.15 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sód: 3043.14 mg;	Wartość energetyczna: 2033.17 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sód: 2310.45 mg;	Wartość energetyczna: 2031.62 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 2309.80 mg;	Wartość energetyczna: 1839.56 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 2851.82 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 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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.łatwooprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt 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</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt 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</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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</u> , <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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	Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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		Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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	Dyniowa z makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>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 40 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <u>JAJ</u> , <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 90 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 90 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <u>JAJ</u> , <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 Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 90 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE</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 serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1860.69 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 285.15 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sód: 2440.94 mg;	Wartość energetyczna: 1905.25 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 280.82 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sód: 1906.97 mg;	Wartość energetyczna: 1890.24 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sód: 1825.61 mg;	Wartość energetyczna: 1932.35 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; W tym cukry: 43.00 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sód: 2514.88 mg;	Wartość energetyczna: 1890.02 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 262.78 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sód: 1860.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-04 sobota	<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku/p 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 40 g ( <u>SEZ</u> ) Musztarda 10 g ( <u>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 JE CZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt 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 JE CZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 40 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 100 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku/p 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek homo. naturalny 110 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g
	<b>II ŚN</b>				Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	<b>Obiad</b>	Selerowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Selerowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )	Rosół z ryżem 200 ml ( <u>SEL</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )	Selerowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Selerowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g ( <u>SOJ</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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g ( <u>SOJ</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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 60 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1863.62 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 32.31 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sód: 3135.77 mg;	Wartość energetyczna: 1921.08 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 12.37 g; Sód: 1264.85 mg;	Wartość energetyczna: 1925.10 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 318.09 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 10.72 g; Sód: 1328.37 mg;	Wartość energetyczna: 1788.48 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sód: 2748.77 mg;	Wartość energetyczna: 1984.95 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 11.94 g; Sód: 1263.06 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-05 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 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) 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>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 30 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 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 30 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	Żurek z ziemniakami 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Ćwikła z chrzanem b/c 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy* b/c 200 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )		Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Ćwikła z chrzanem b/c 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy* b/c 200 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Ziemniaczana * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1901.74 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 37.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 286.98 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sód: 3512.90 mg;	Wartość energetyczna: 1937.52 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 36.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sód: 2575.33 mg;	Wartość energetyczna: 1938.05 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 33.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 288.86 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sód: 2515.88 mg;	Wartość energetyczna: 1829.66 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 3239.41 mg;	Wartość energetyczna: 1893.20 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 36.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 270.71 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sód: 2426.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-06, poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN						
	Obiad	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 200 ml		
	Kolacja	Pasta z grochu 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Pasta z grochu 30 g Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	
	PN		Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2006.76 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sód: 3569.43 mg;	Wartość energetyczna: 1962.30 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sód: 2070.43 mg;	Wartość energetyczna: 1951.66 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sód: 2065.95 mg;	Wartość energetyczna: 1822.65 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 265.19 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 3270.47 mg;	Wartość energetyczna: 1940.09 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 278.95 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sód: 1993.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-07 wtorek	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> ) 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 JĘCZ.</u> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 60 g Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 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	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* 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* 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 z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 40 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 40 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 40 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 60 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 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1887.00 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 2905.66 mg;	Wartość energetyczna: 1918.39 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sód: 2364.22 mg;	Wartość energetyczna: 1972.76 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 2277.02 mg;	Wartość energetyczna: 1787.31 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 2506.33 mg;	Wartość energetyczna: 1881.56 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sód: 2537.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-08 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 30 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
2026-04-08 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* 40 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* 40 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* 40 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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1941.18 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; W tym cukry: 41.42 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 3545.32 mg;	Wartość energetyczna: 1940.11 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2339.63 mg;	Wartość energetyczna: 1939.38 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 2339.32 mg;	Wartość energetyczna: 1957.44 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sód: 3265.45 mg;	Wartość energetyczna: 2066.83 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sód: 2340.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 200 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 110 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 110 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 130 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g ( <b>SEL</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g ( <b>SEL</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 40 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 40 g ( <b>SEL</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 70 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <b>SEL</b> )	
	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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 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: 1789.23 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sód: 1837.83 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: 2078.20 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 38.12 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sód: 2836.05 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-10 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> ) Pomarańcza 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 Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )	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> ) Pomarańcza 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> ) Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <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> ) 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> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 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 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 b/skórki 90 g	Twarożek 70 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 50 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		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, 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: 1806.75 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 283.75 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sód: 3775.78 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: 1893.01 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 289.58 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sód: 2378.11 mg;	Wartość energetyczna: 1788.99 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 249.84 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sód: 3736.82 mg;	Wartość energetyczna: 1884.53 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sód: 2603.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW, GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW, MLE, GOR.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
2026-04-11 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Buraczki gotowane 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 140 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Buraczki gotowane 150 g	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
2026-04-11 sobota	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1947.89 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 2978.27 mg;	Wartość energetyczna: 1833.68 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sód: 1943.45 mg;	Wartość energetyczna: 1832.14 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 293.89 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sód: 1942.80 mg;	Wartość energetyczna: 1818.18 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 283.71 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sód: 2511.75 mg;	Wartość energetyczna: 1892.32 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 283.00 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sód: 2086.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-12 niedziela	<b>Śniadanie</b>	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
	<b>II ŚN</b>				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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 papryką i 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
	<b>Kolacja</b>	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> ) Szynekowa 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 Szynekowa 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 Szynekowa 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 Szynekowa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	<b>PN</b>		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1796.15 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 278.73 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sód: 3325.38 mg;	Wartość energetyczna: 1903.91 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sód: 2336.83 mg;	Wartość energetyczna: 1872.18 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 287.10 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sód: 2270.83 mg;	Wartość energetyczna: 1788.33 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 265.24 g; W tym cukry: 34.69 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 3554.72 mg;	Wartość energetyczna: 1905.94 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 275.43 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sód: 2380.36 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,