

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 g Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (<u>MLE.</u>)	
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
2026-06-08 poniedziałek	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z ryżem 200 ml (<u>SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)	Szczawiowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Brokułowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Mus z jabłek prażonych 150 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
2026-06-08 poniedziałek	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1832.88 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1820.47 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 34.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1822.70 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 35.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 14.36 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1938.20 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 285.10 g; W tym cukry: 33.00 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 1887.32 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 281.62 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 13.86 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwo przsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>)	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>)
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 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 Ogórek świeży 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>)
PN		Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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: 1890.28 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1970.93 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 40.27 g; Błonnik pok.: 15.33 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1743.52 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 256.68 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1844.13 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 5.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salata zielona 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 10 g Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Pomidor 90 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek z koperkiem 40 g (MLE) Pomidor 90 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.)	
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1849.96 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 41.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 309.41 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1897.75 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1897.02 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1819.55 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1966.35 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 5.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (JAJ, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (JAJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (JAJ, SEL.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2081.69 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2025.06 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2055.34 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; W tym cukry: 40.26 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2073.55 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 289.35 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2069.12 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwo strawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek na słodko 40 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek na słodko 40 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek na słodko 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser żółty 30 g (MLE.) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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 JĘCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek na słodko 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g
		II ŚN				Jogurt naturalny 1,5% tł. 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2026-06-12 piątek	Obiad	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL.) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL.) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL.) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 150 g Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ćwikła z jabłkiem 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z jabłkiem 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ćwikła z jabłkiem 100 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ćwikła z jabłkiem 100 g
2026-06-12 piątek	PN	Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1860.88 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; W tym cukry: 50.39 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1929.15 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1958.61 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 39.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1888.09 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1941.35 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 40 g (SEL.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Musztarda 10 g (GÓR.) Pomidor 90 g Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g
		II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2026-06-13 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GÓR.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Salatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salatka wiosenna - diety 100 g
2026-06-13 sobota	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2144.17 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 1888.99 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1926.04 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 288.44 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1759.04 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 252.23 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2005.47 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 5.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 70 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g	
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1766.84 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 264.50 g; W tym cukry: 43.66 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 1772.78 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g; W tym cukry: 50.55 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1779.61 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1772.52 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 245.63 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1773.91 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 250.74 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 5.79 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwo przsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 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 Sałata lodowa 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 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 Sałata lodowa 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g	Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata lodowa 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g	
	PN	Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 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: 1951.94 kcal; Białko ogółem: 63.92 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1888.39 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 37.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1818.39 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 32.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 328.77 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 1957.56 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2011.46 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 6.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 100 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Ogórek świeży 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>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>)	Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN						
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g		
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, 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: 1958.59 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1953.03 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1947.37 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 32.03 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2034.08 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.62 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwo przsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-06-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 40 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)
	II ŚN					
2026-06-17 środa	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (<u>SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 30 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
2026-06-17 środa	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2096.30 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2166.74 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2031.63 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1863.88 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2219.34 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 100 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 30 g (MLE) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2026-06-18 czwartek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp # 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 110 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 130 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 130 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g
2026-06-18 czwartek	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1886.84 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1833.97 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 290.14 g; W tym cukry: 53.92 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 1832.34 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 1757.65 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1957.84 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 272.10 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 4.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwo przsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Arbuz 150 g Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Dżem 25 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem # 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku*b/c 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem # 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem # 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem # 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliana wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliana wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliana wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliana wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliana wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1843.45 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1843.86 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1812.86 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 1843.36 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 268.41 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1885.12 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 280.12 g; W tym cukry: 80.56 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 4.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)		
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
Obiad	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	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 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	
PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 1901.02 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1775.88 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1774.15 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1764.86 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 257.36 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1867.23 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.63 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 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.łatwoprzsw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z cebulką 60 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z cebulką 60 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g	Kasza manna na ml z kakao 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
2026-06-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Pomidorowa z makaronem # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE.) Pomidor 100 g
2026-06-21 niedziela	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1772.80 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 255.64 g; W tym cukry: 31.40 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1811.55 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 265.73 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1847.41 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 1778.77 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 249.26 g; W tym cukry: 30.44 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1863.15 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 247.41 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 5.70 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,