

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-22, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor 90 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 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.) 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 natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 90 g	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.) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 10 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pomidor 90 g
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 200 ml (MLE, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem # 200 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g	Ryżowa # 200 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g	Brokułowa z ryżem # 200 ml (MLE, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem # 200 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g
	PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1795.38 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 46.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 277.57 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1791.25 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 268.69 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1794.60 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 270.76 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1872.48 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1891.91 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 269.67 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sól: 8.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Solferino # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1983.84 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2009.68 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2018.21 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1913.26 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2051.05 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 6.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-24 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 Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Twarożek na słodko 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 Sałata lodowa 10 g Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Twarożek na słodko 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 młode gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Gryskowa # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml		Fasolowa z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Gryskowa # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	
	Kolacja	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 40g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 40g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1833.76 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 284.64 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1789.50 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1787.95 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 1866.77 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 261.37 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1914.50 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 15.29 g; Sól: 4.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	II ŚN				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	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>)		Szczawiowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Ziemniaczana # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2022.46 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 331.02 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2072.12 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2070.58 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1949.04 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2168.15 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-26 piątek	Śniadanie Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u>)	Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 70 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem 100 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Cwikła z jabłkiem 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Cwikła z jabłkiem 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem 100 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Cwikła z jabłkiem 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)
PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1844.36 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1789.01 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 257.21 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1790.27 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 259.03 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 17.14 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1866.33 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 271.30 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1792.44 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 239.08 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 16.46 g; Sól: 5.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ) Twarożek na słodko 40 g (MLE) Musztarda 10 g (GOR) Ogórek świeży 100 g	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek na słodko 40 g (MLE) Pomidor 100 g	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek na słodko 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek 50 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2) Twarożek na słodko 40 g (MLE) Pomidor 100 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 200 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami # 200 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1943.01 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1854.98 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1853.44 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 284.84 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 1815.03 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 266.59 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1888.17 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 5.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-28, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.) Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Papryka świeża 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.) Twarożek 60 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) 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 białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* 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* 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 białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* 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 białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* 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* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g
	PN		Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1795.99 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 267.50 g; W tym cukry: 37.22 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1784.90 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 40.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1783.35 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 40.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 265.93 g; W tym cukry: 38.11 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1871.53 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 265.03 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1783.61 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 247.57 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna 100 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna 100 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>)	
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Pomidor 90 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g
	PN		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1873.58 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; W tym cukry: 35.17 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1976.10 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1968.98 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 303.87 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1839.98 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; W tym cukry: 37.69 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2121.30 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 292.91 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 40 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 100 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE)
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem# dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1898.63 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 276.78 g; W tym cukry: 60.62 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1845.96 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 275.22 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1835.62 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1774.75 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 236.57 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1765.39 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 231.42 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 5.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)		
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos 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 białej # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		
	Kolacja	Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g	Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
			Wartość energetyczna: 1947.52 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1932.28 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1931.55 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 299.20 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1963.77 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2087.99 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwostrawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE) Pomidor 90 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 90 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 90 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE) Pomidor 90 g Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw 200 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z buraka 100 g Twarożek 60 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z buraka 90 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE) Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (MLE) Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 1790.11 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 44.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 275.40 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1821.34 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 278.77 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1836.14 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1794.61 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 261.43 g; W tym cukry: 32.92 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1901.82 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 6.13 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kakao/p b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny# 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny # 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny # 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki 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 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Twarożek 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1765.95 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1807.91 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 282.52 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1767.75 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 1794.14 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 248.70 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1781.97 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 255.20 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 5.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwostrawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 110 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 140 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1902.12 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1788.41 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 37.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 289.64 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 1786.86 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 37.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1831.83 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 282.60 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1852.18 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 266.66 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sól: 5.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- BYT GÓR D01 Podstawowa	CHRZ- BYT GÓR D02 Łatwostrawna	CHRZ- BYT GÓR D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	CHRZ- BYT GÓR D03 Z ogr.łatwooprzw. węglowodanów	CHRZ- BYT GÓR D07 Bogatobiałkowa
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 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 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 100 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 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka czerwona 90 g	Kasza manna na ml z kakao 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g
	II ŚN					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Pomidorowa z makaronem # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 40g, masło 5g, szynka 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			Wartość energetyczna: 1777.00 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 43.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 269.68 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1849.16 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1817.43 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 277.14 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1735.46 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 250.71 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.47 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,*