

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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		
2026-07-06 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>) Pasztecik 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, S02.</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, S02.</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, S02.</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		
	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 truskawek* 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 truskawek* 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 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 truskawek* 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		
	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.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; W tym cukry: 45.51 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1731.79 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 34.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 275.62 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1738.63 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 36.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 14.36 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 1938.20 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 33.77 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 1811.87 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 5.66 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Salata zielona 10 g Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Salata zielona 10 g Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Salata 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 JECZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata 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	
	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>) Jabiko 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.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 288.13 g; W tym cukry: 34.94 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.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; W tym cukry: 41.05 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.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 256.52 g; W tym cukry: 48.50 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.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 256.70 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 5.72 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-08 środa	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.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 JECZ.) 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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	Jarzynowa z zacierką #dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 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.)	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	Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką drobiową WÓJ (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: 1785.46 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 40.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 1870.75 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 299.95 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1870.02 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1792.55 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 39.17 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1939.35 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 5.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-09 czwartek	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 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>) Chleb Graham 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 żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Salata 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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 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>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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: 2076.49 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2019.53 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2046.61 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2068.35 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2063.59 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 277.93 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.41 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Masło extra 82% 10 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek na słodko 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	
	II ŚN						Jogurt naturalny 1,5% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Dyńka pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Dyńka pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krem z zielonych warzyw 200 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Dyńka pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem 100 g	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ćwikła z jabłkiem 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem 100 g	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1833.88 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 43.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1902.15 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1931.61 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 39.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1861.09 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 270.71 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1914.35 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 275.15 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 5.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 90 g Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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 Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami # 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</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 Paszтет z soczewicy* 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g
	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 (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2147.38 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 1876.85 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1913.90 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 285.37 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1746.90 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 249.16 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1993.33 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 5.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 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. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na mleku z syropem malinowym 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos jarzynowy * 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	Rosół z makaronem # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 50 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) 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	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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: 1766.84 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 264.04 g; W tym cukry: 45.89 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.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 274.27 g; W tym cukry: 51.33 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.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 51.42 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.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 245.17 g; W tym cukry: 41.27 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.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 250.58 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 5.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p> <p>Platki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p> <p>Platki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.)</p>	<p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)</p>
	II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty młodej 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (SOJ, SEL.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami # 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 150 g</p> <p>Mus z jabłek prażonych 150 g</p> <p>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml</p>		
	Kolacja	<p>Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)</p> <p>Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.)</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)</p> <p>Pomidor 90 g</p>	<p>Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)</p> <p>Pomidor 90 g</p>	<p>Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)</p> <p>Pomidor 90 g</p>	
PN	<p>Arbuz 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)</p> <p>Arbuz 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>		
	<p>Wartość energetyczna: 1947.94 kcal; Białko ogółem: 63.92 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 6.20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1883.79 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 37.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 5.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1813.79 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz: 32.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 5.12 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1952.96 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 6.18 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2006.86 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 6.22 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-14 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, S02.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 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, S02.</u>) Ogórek świeży 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>) 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, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>)		
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 JĘCZ.</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: 1954.59 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1948.23 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1943.37 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2029.28 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.62 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 40 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.)	Ryż na mleku 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.)
	II ŚN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 100 ml (SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki żytnie 20 g (GLU ŻYT.)	Krem z białych warzyw- dieta 200 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)
	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.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 30 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 Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2122.40 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2166.74 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 77.08 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.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1889.98 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 268.60 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2219.34 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-16 czwartek	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	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 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp # 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 130 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 60 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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: 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 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-17 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>) 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, S02</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>) 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, S02</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 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła 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	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>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.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 75.58 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.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 69.54 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.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; W tym cukry: 69.54 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.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 55.77 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.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 4.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobn rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)		
	II ŚN					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami # 200 ml (MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 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.)	
	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) 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 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-19, 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>) Twarożek z cebulką 60 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z cebulką 60 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g
		II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem # 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Salatka 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 (<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 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Ser mozzarella 40 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 40 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) 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,