

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                         |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-03 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztec drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                              | Brokułowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                            | Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                |
|                         | PD        | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                     |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1925.00 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 5.53 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1903.96 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 5.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1884.81 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 277.88 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 40.64 g; Sól: 8.34 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1650.55 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 248.13 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1834.69 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 5.35 g;                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |                                                                                                                                                                                               | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                      | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-04 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Rukola 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Rukola 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Rukola 20 g |                                                                                                                                                                                                           |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                         | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                           | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                  | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                          | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 70 g<br>Buraczki gotowane drobno tarte 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
|                   | PD                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g         |                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Wartość energetyczna: 1889.93 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 6.24 g; | Wartość energetyczna: 2046.27 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.60 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1878.20 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 258.76 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 5.84 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1835.09 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 261.12 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 5.91 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1925.58 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 5.94 g;                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                  |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-05 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z zacierką # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                       | Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                    | Pieczarkowa z zacierką # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                | Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g                                                                                                                           | Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                    |
|                  | PD        | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1913.61 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1900.24 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 283.65 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.18 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1866.68 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.20 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1823.64 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 6.62 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1850.45 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 281.98 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.03 g;                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |           | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRR- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRR- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-06 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Roszponka 20 g                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Roszponka 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Roszponka 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                              | Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                       | Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzoną, parzoną, z dod. wody, białką wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzoną, parzoną, z dod. wody, białką wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzoną, parzoną, z dod. wody, białką wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2086.61 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2180.06 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 5.71 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2094.15 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.80 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2069.04 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 276.44 g; W tym cukry: 36.10 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 6.02 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2161.17 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.67 g;                                                                                                                                                                                   |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                      |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-07<br>piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | II ŚN     | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Obiad     | Szpinakowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                | Szpinakowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia pieczona z tymiankiem 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                                                                                                       | Szpinakowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                           | Szpinakowa z zacierką# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia pieczona z tymiankiem 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | PD        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 70 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 70 g                                                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 70 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 70 g                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 70 g                                                                         |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1869.97 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.10 g;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1993.67 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.54 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1689.76 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 240.22 g; W tym cukry: 31.56 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.41 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1815.13 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 265.01 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.26 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1927.08 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 42.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 293.15 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 5.47 g;                                                                                                                                                                            |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                   |           | CHZR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHZR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHZR- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                            | CHZR- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                         | CHZR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-08 sobota | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                   | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                        | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                   | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 110 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                 |
|                   | PD        | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Salatka wiosenna 70 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 70 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Salatka wiosenna 70 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 70 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salatka wiosenna - diety 70 g<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2014.23 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 272.19 g; W tym cukry: 37.37 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 9.09 g;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2156.02 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.68 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2061.23 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; W tym cukry: 52.22 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.70 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2021.98 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.62 g;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1946.98 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 46.91 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.45 g;                                                                  |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                      |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRZ- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-09 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Twarożek 50 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR<sub>1</sub></b></u> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Twarożek 50 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR<sub>1</sub></b></u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Twarożek 50 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR<sub>1</sub></b></u> )<br>Pomidor 50 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Twarożek 30 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR<sub>1</sub></b></u> )<br>Pomidor 50 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR<sub>1</sub></b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem 200 g                                                                                                                                                                | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem 200 g                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                            |
|                      | PD        | Podplomyki b/c 20 g ( <u><b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02<sub>1</sub></b></u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 20 g                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02<sub>1</sub></b></u> )<br>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 20 g                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02<sub>1</sub></b></u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 20 g               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02<sub>1</sub></b></u> )<br>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 20 g                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2168.95 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; W tym cukry: 28.88 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2232.52 kcal; Białko ogółem: 140.94 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 262.32 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 6.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2017.94 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 215.71 g; W tym cukry: 20.61 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.19 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2040.18 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 226.56 g; W tym cukry: 25.66 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1817.87 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 261.23 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 6.09 g;                                                                                                                                                      |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                         |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-10 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                      | Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g                                                                                                                     | Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                   | Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | PD        | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         | Kolacja   | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Sałata lodowa 20 g | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Sałata lodowa 20 g                                 |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1904.39 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 275.69 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.38 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1897.43 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 293.42 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 6.33 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1950.12 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 6.06 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1858.58 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 287.02 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1882.28 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 5.87 g;                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-11 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )<br>Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 50 g ( <u>GOR,</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )<br>Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 50 g ( <u>GOR,</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g                                                                                                                                                                                      | Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g                                                                             | Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g                                                                                                              | Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g                                                       | Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 70 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem 200 g                                                         |
|                   | PD        | Biszkoty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g                                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                 | Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                 | Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2079.43 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2055.30 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.09 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2079.29 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 8.20 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2083.36 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.18 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1905.20 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

|                  |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-12 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i bialek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )                                                                                                                                                                      | Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g                                                                                                                                        | Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                              | Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | PD        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1891.54 kcal; Bialko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 262.59 g; W tym cukrv: 49.18 α; Błonnik pok.: 29.68 α; Sól: 7.22 α;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2078.87 kcal; Bialko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; W tym cukrv: 52.83 α; Błonnik pok.: 21.58 α; Sól: 6.09 α;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1872.19 kcal; Bialko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 246.01 g; W tym cukrv: 57.88 α; Błonnik pok.: 31.48 α; Sól: 6.97 α;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1991.52 kcal; Bialko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 247.24 g; W tym cukrv: 59.43 α; Błonnik pok.: 28.78 α; Sól: 6.74 α;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2079.60 kcal; Bialko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; W tym cukrv: 53.16 α; Błonnik pok.: 21.58 α; Sól: 5.99 α;                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |           | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRR- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRR- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-13 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp # 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp # 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński # -dieta 110 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabiko pieczone 150 g                                                                                                       |
|                     | PD        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g    |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2003.03 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; W tym cukry: 26.31 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2116.37 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 35.47 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 4.54 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1836.48 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 258.11 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 5.04 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1801.02 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 253.68 g; W tym cukry: 26.36 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 4.95 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1836.44 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 286.36 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 5.30 g;                                                                                                                                |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                   |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRZ- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-14 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Dżem 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                    | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                          | Ryżowa* 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                   |
|                   | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>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> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>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> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g                                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1905.78 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.35 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1871.88 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 4.56 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1827.47 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.76 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1732.49 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 5.75 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1862.32 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 288.44 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 4.91 g;                                                                                                          |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                   |           | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRR- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-15 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                          | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                           | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                               | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                           |
|                   | PD        | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                         | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                         | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2197.61 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 7.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2122.15 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 312.09 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.86 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2145.49 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 279.78 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1970.83 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 282.04 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.98 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2026.88 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.53 g;                                                                                                                                                                                                           |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                      |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo<br>przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-16 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )                                                                                                                                                                                                                 | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                       | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                     | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                                                                                         | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1670.89 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 241.28 g; W tym cukry: 36.71 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 7.06 g;                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1817.42 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 259.82 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.12 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1643.48 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 241.94 g; W tym cukry: 24.66 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 6.37 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1776.51 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 258.48 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 6.19 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1840.92 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 263.57 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 5.84 g;                                                                                                                                                                  |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,