

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                         |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRZ- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-31 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>Pasztet 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>Salata 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 bialek 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>Salata 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 bialek 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>Salata 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 bialek 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>Salata 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>Salata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                         | Dyniowa z ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 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                                                                                                                                                                                      | Dyniowa z ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Dyniowa z ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                              |
|                         | PD        | Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | 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>Salata 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>Salata 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>Pomidor 50 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Salata 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>Salata 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>Salata lodowa 20 g                                                                                                                     |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2074.10 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 2239.62 mg;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2078.29 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sód: 2317.53 mg;                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1921.81 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 287.58 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sód: 3361.21 mg;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1793.83 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 283.30 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 3103.04 mg;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2009.02 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 35.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 64.68 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sód: 2181.22 mg;                                                                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |                                                                                                                                                                                                   | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRR- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-01 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<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                             | Brokułowa z 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                                                                                                                                        | Brokułowa z 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                                                                                                               | Brokułowa z 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                                                                       | Brokułowa z 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                                                | Brokułowa z 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<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                             | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |
|                   | 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: 1887.87 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 259.99 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2521.46 mg; | Wartość energetyczna: 2044.21 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 303.37 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 2247.24 mg;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1876.14 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 257.70 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sód: 2361.64 mg;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1833.03 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 260.06 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sód: 2385.62 mg;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1923.53 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sód: 2377.32 mg;                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRR- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-02 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     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z zacierką # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</b> )<br>Ziemniaki 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 z olejem 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 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 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 z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                   | Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki 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 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> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | 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: 1955.37 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sód: 2812.71 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1920.55 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 2501.23 mg;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1875.44 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 2553.44 mg;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1848.45 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sód: 2692.75 mg;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1870.76 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sód: 2443.67 mg;                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                     |           | CHRRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRRZ- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-03 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> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wafle ryżowe 30 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | 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-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka 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-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka 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-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka 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; Sód: 3397.15 mg;                                                                                                                                                                                                                                                       | 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; Sód: 2306.15 mg;                                                                                                                                                                                                    | 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; Sód: 2736.01 mg;                                                                                                                                                                                      | 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; Sód: 2419.58 mg;                                                                                                                                                  | 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; Sód: 2688.48 mg;                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-04 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata 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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 20 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )                                                                                                    | Szpinakowa z zacierką # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia pieczona z tymiankiem 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )                                                                                                            | Szpinakowa z zacierką # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                       | Szpinakowa z zacierką # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia pieczona z tymiankiem 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | PD        | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Ćwikla z jabłkiem 70 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>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Ćwikla z jabłkiem 70 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Ćwikla z jabłkiem 70 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ćwikla z jabłkiem 70 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>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Ćwikla z jabłkiem 70 g                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1887.97 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sód: 2435.19 mg;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2011.67 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sód: 2212.01 mg;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1707.76 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 244.72 g; W tym cukry: 32.01 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sód: 3382.54 mg;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1833.13 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 269.51 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 3315.93 mg;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1945.08 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 42.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 2183.94 mg;                                                                                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |                                                                                                                                                                                                   | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRR- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-05 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                             | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                 |
|                   | 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>Rzodkiew biała 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>Pomidor 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>Rzodkiew biała 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>Pomidor 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>Pomidor 70 g<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) |
|                   | Wartość energetyczna: 2009.83 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; W tym cukry: 37.70 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sód: 3634.24 mg; | Wartość energetyczna: 2096.05 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 2648.45 mg;                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2056.83 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 3477.42 mg;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1962.01 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sód: 2636.90 mg;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1887.01 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 273.92 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sód: 2580.85 mg;                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                      |           | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRR- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-06 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE,</u><br><u>PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 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><u>PSZ,</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>Salata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</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>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 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><u>PSZ,</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>Salata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki 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>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki 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>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki 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>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem 200 g                                                                                                                                            | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                  |
|                      | PD        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | 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>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 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>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>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <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>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2186.95 kcal; Białko ogółem: 138.51 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 249.71 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sód: 2724.32 mg;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2250.52 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 266.82 g; W tym cukry: 36.49 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sód: 2536.67 mg;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2035.94 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 220.21 g; W tym cukry: 21.06 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sód: 2506.81 mg;                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2058.18 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 231.06 g; W tym cukry: 26.11 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 2671.09 mg;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1838.17 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 266.58 g; W tym cukry: 36.13 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sód: 2463.62 mg;                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                         |           | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRR- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-07 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>Paszтет 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>Salata 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>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 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>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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata 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>Salata 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> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszanej 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        | Śliwka 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Śliwka 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | 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>Twarożek z papryką 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 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>Salata 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 papryką 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 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>Salata 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>Salata lodowa 20 g                                |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1860.05 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 264.97 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sód: 2685.02 mg;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1899.74 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sód: 2558.47 mg;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1919.04 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 279.62 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sód: 2433.25 mg;                                                                                                                                                   | 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; Sód: 2700.11 mg;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1884.59 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2375.12 mg;                                                                                                                                               |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRR- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-08 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>Ogórek kiszony 50 g<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>Ogórek kiszony 50 g<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<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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        | Biskvity b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                              | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | 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: 2078.93 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g; W tym cukry: 40.14 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sód: 3139.78 mg;                                                                                                                                                                                                                                               | 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; Sód: 2444.81 mg;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2078.79 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sód: 3238.74 mg;                                                                                                                                                                       | 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; Sód: 2896.17 mg;                                                                                                                                                                 | 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.: 20.92 g; Sód: 2597.63 mg;                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |                                                                                                                                                                                                   | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRR- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-09-09 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 białek 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 białek 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 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>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> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                             | Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ,)<br>Ziemniaki 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 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 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 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<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                  | 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 salaty 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 salaty 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 salaty 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 salaty 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 salaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g |  |
|                  | Wartość energetyczna: 1909.54 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sód: 2886.85 mg; | Wartość energetyczna: 2096.87 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 274.52 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sód: 2435.87 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1890.19 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 250.51 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sód: 2810.53 mg;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2009.52 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 251.74 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 2711.55 mg;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2097.60 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 274.44 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sód: 2395.23 mg;                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                     |           | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRR- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-10 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Papryka świeża 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 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>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>Sałata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                         |
|                     | PD        | Wafle ryżowe 30 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | 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>Sałata 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>Sałata 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>Sałata 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>Sałata 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>Sałata 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.: 27.70 g; Sód: 2485.42 mg;                                                                                                                                                                                                                                                   | 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.: 21.05 g; Sód: 1824.72 mg;                                                                                                                                                                                               | 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.: 35.76 g; Sód: 2044.95 mg;                                                                                                                                                                                 | 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.: 33.93 g; Sód: 2003.21 mg;                                                                                                                                                                          | 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.: 17.18 g; Sód: 2125.94 mg;                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-11 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Śliwka 150 g<br>Dżem 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Pomidor 50 g                                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<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 ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Śliwka 150 g<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>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>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<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>Pomidor 50 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Śliwka 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB,</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB,</b> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                          | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB,</b> )<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                   | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB,</b> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB,</b> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                         |
|                   | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       |
|                   | 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 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>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 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>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 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>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Tofu 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 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>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Tofu 30 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g               |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1832.24 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 277.21 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 2628.89 mg;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1889.88 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 288.73 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sód: 1847.13 mg;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1719.43 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 248.32 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sód: 2791.57 mg;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1717.49 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sód: 2315.49 mg;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1880.32 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sód: 1992.29 mg;                                                                                                      |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRR- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRR- OŚW D03 Z<br>ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRR- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z<br>ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-12 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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>Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 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>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 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>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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>Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                          | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                           | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | PD        | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | 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>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 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>Sałata 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>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 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>Sałata 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>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 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>Sałata 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>Twaróg półtłusty 50 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>Pomidor 50 g<br>Sałata 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>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )<br>Sałata 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; Sód: 2987.09 mg;                                                                                                                                                                                                                                                         | 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; Sód: 2748.36 mg;                                                                                                                                                                                                      | 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; Sód: 2698.15 mg;                                                                                                                                                                         | 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; Sód: 2811.42 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2029.19 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sód: 2637.96 mg;                                                                                                                                                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                      |           | CHRZ- OŚW D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRZ- OŚW D02/D03 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-13 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Twarożek z cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałata 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>Twarożek z cebulką 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 20 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>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )                                                                                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                             | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wafle ryżowe 30 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )                                                                                                                         | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>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>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                        | 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1737.99 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 45.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 257.96 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sód: 2818.22 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1835.42 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 264.32 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sód: 2476.67 mg;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1710.58 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 258.62 g; W tym cukry: 32.41 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sód: 2540.11 mg;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1794.51 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 262.98 g; W tym cukry: 36.09 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 2496.06 mg;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1858.92 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 268.07 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sód: 2367.78 mg;                                                                                                                                                              |

### **Oznaczenia alergenów:**

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