

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
		Wartość energetyczna: 2011.20 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sód: 3858.73 mg;	Wartość energetyczna: 2098.40 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 3468.33 mg;	Wartość energetyczna: 1990.18 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 4416.11 mg;

		CHRR- OŚW C01 Podstawowa	CHRR- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 150 g Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 150 g Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2304.76 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sód: 2575.49 mg;	Wartość energetyczna: 2390.37 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sód: 2632.95 mg;	Wartość energetyczna: 2169.04 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sód: 2658.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-19 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa # 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Brzoskwinia 150 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Ser żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2227.81 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sód: 2831.10 mg;	Wartość energetyczna: 2138.70 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sód: 2146.26 mg;	Wartość energetyczna: 2170.51 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sód: 2380.02 mg;

		CHRR- OŚW C01 Podstawowa	CHRR- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	PD	Jabłko 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2127.48 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sód: 3201.73 mg;	Wartość energetyczna: 2123.84 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sód: 2498.44 mg;	Wartość energetyczna: 2098.29 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sód: 3125.90 mg;

		CHRRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN			Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Wafle ryżowe 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z brokuła * 70 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 70 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 70 g
		Wartość energetyczna: 2081.16 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sód: 2945.18 mg;	Wartość energetyczna: 2133.58 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 2678.42 mg;	Wartość energetyczna: 1972.17 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 2706.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW C01 Podstawowa	CHRR- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2329.41 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 4003.91 mg;	Wartość energetyczna: 2332.03 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 2293.36 mg;	Wartość energetyczna: 2054.82 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 33.95 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sód: 3666.80 mg;

		CHRRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g
		Wartość energetyczna: 2373.28 kcal; Białko ogółem: 142.53 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sód: 4067.11 mg;	Wartość energetyczna: 2361.71 kcal; Białko ogółem: 142.74 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 297.34 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sód: 3778.12 mg;	Wartość energetyczna: 2320.68 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; W tym cukry: 28.13 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 3901.57 mg;

		CHRR- OŚW C01 Podstawowa	CHRR- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ ,) Sałatka wiosenna 70 g Chleb Graham 70 g (GLU PSZ ,) Hummus 30 g (SEZ ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02 ,) Sałatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ ,) Sałatka wiosenna 70 g Hummus 30 g (SEZ ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (SOJ, SEL ,) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ ,) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Ser mozzarella 30 g (MLE ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ser mozzarella 30 g (MLE ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (MLE ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Ser żółty 40 g (MLE ,) Ser mozzarella 50 g (MLE ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2143.91 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 3210.47 mg;	Wartość energetyczna: 2257.72 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 2321.24 mg;	Wartość energetyczna: 2349.51 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 3139.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Nektarynka 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2125.19 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 3028.15 mg;	Wartość energetyczna: 2099.44 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sód: 2665.49 mg;	Wartość energetyczna: 2069.92 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 260.51 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 2752.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW C01 Podstawowa	CHRR- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-26 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kapuśniak z kapusty białej # 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Ser mozzarella 30 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.)	Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)	Ser mozzarella 30 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2396.85 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sód: 3242.18 mg;	Wartość energetyczna: 2401.79 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2804.25 mg;	Wartość energetyczna: 2308.43 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sód: 3864.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW C01 Podstawowa	CHRR- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2068.36 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sód: 3029.52 mg;	Wartość energetyczna: 2199.94 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 2518.66 mg;	Wartość energetyczna: 2167.12 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 47.98 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sód: 2887.76 mg;

		CHRRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny # 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem 200 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)
	PD	Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Roszponka 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)
		Wartość energetyczna: 1974.02 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 2757.36 mg;	Wartość energetyczna: 2164.13 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 2356.75 mg;	Wartość energetyczna: 1938.90 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sód: 2969.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW C01 Podstawowa	CHRR- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g	Ogórkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2087.35 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sód: 3241.11 mg;	Wartość energetyczna: 2289.34 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 357.05 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sód: 2551.42 mg;	Wartość energetyczna: 2150.66 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sód: 3018.82 mg;

CHRRZ- OŚW C01 Podstawowa		CHRRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów	
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g
Wartość energetyczna: 2131.06 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 2855.95 mg;		Wartość energetyczna: 2139.61 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sód: 2565.15 mg;	Wartość energetyczna: 1950.30 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 37.73 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sód: 2714.75 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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