

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-20 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)
	II SN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	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		
	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 Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Salata 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 Salata 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; Sól: 9.67 g;	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; Sól: 8.67 g;	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.: 30.66 g; Sól: 11.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-21 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
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</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, S02</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</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>)		Jabłko 150 g Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
	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: 2302.79 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.49 g;	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; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2167.07 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 6.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-22 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Ser żółty 40 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>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2278.25 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 7.18 g;	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; Sól: 5.36 g;	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; Sól: 5.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-23 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 Salata 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>) Bulka 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>) Salata 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>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	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>)	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Jabłko 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata 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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata 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.: 34.13 g; Sól: 8.00 g;	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.: 21.73 g; Sól: 6.22 g;	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.: 36.53 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-24 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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
	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		Wafle ryżowe 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)
	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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GÓR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g
		Wartość energetyczna: 2056.87 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2109.29 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1947.89 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-25 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 салат 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 салат 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 салат 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>)
	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	Jabłko pieczone 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	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; Sól: 10.01 g;	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; Sól: 5.71 g;	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; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-26 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			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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>)		
	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 kielbasa 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 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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.: 27.24 g; Sól: 10.18 g;	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.: 21.28 g; Sól: 9.44 g;	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.: 28.79 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Salatka wiosenna 70 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Salatka wiosenna 70 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Arbuz 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata 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; Sól: 7.99 g;	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; Sól: 5.79 g;	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; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-28 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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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>)
	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>)		
	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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata 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; Sól: 7.57 g;	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; Sól: 6.64 g;	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; Sól: 6.83 g;

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-29 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Sałata lodowa 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>) Pomidorki koktajlowe 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 lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Kapuśniak z kapusty białej # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g 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>) Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>)
		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; Sól: 8.11 g;	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; Sól: 7.00 g;	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.: 37.18 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-30 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 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g
	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		Jabłko 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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.: 29.03 g; Sól: 7.51 g;	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.: 18.85 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2169.18 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 7.04 g;

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny# 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny# 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny# 400 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Roszponka 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>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 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: 1994.50 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 5.89 g;	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; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1959.38 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.43 g;

		CHYZ- OŚW C01 Podstawowa	CHYZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHYZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek 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>)		
	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; Sól: 8.11 g;	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; Sól: 6.35 g;	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; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-08-02 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>)
	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		
	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; Sól: 7.17 g;	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; Sól: 6.42 g;	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; Sól: 6.77 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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