

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 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 Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 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>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 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 # 350 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 # 350 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	Brokułowa z ryżem # 350 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 tłuszczem gotowane 250 g	Ryżowa # 350 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
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 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 50 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 100 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 100 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 Chleb Graham 100 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	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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
		Wartość energetyczna: 1829.77 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1897.77 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1808.75 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 263.93 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 1806.64 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 259.86 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 1905.63 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 8.10 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-21 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 50 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Rukola 20 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 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 # 350 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 # 350 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 # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 200 g	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Banan 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 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 Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2036.06 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2100.45 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1900.34 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 274.58 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2091.89 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1946.66 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 5.56 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-22 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 50 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 100 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 100 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,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Sałata lodowa 20 g Twarożek 50 g (MLE,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE,)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, SEL,) 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	Grysikowa # 350 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 # 350 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	Grysikowa # 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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	Grysikowa # 350 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PD	Brzoskwinia 150 g				
	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 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędłina 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: 1977.62 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 277.61 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1839.11 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 268.28 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1869.88 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 1747.01 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 252.76 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 1867.18 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 5.21 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-23 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 Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 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 100 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 100 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>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaczana # 350 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 # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 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>)	
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Kolacja		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 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 Bułka pszenna długa krojona 100 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 100 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 Bułka pszenna długa krojona 100 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 Bułka pszenna długa krojona 100 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>)
		Wartość energetyczna: 2000.16 kcal; Bialko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1977.20 kcal; Bialko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1887.51 kcal; Bialko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 266.96 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1855.35 kcal; Bialko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 260.07 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1963.28 kcal; Bialko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 5.85 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 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>) Salata 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 100 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 Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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 100 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 Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Arbuz 150 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 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# 350 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# 350 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>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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# 350 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>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) 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 100 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>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ćwikła z jabłkiem 70 g
		Wartość energetyczna: 1836.72 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1869.94 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 277.67 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1809.98 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 278.29 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1808.15 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 272.22 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1900.01 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 49.74 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.38 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-25 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 50 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 100 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 100 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>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 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 Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 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>)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 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 # 350 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 # 350 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	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 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 # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 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 50 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2096.28 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2097.74 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1839.73 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 241.32 g; W tym cukry: 33.37 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1883.96 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 270.54 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1917.77 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.12 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-26 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>) Salata 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 50 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 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 # 350 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 # 350 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	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 200 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
Kolacja		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 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 Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
		Wartość energetyczna: 2147.12 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 242.86 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2116.35 kcal; Białko ogółem: 134.65 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 248.14 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2094.52 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 235.41 g; W tym cukry: 27.83 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2020.44 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 233.64 g; W tym cukry: 27.18 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 1687.61 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 247.54 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 8.12 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-27 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Salatka wiosenna 70 g Chleb Graham 50 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 100 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, SOZ</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami 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>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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, SOZ</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 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 # 350 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 # 350 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	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 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>)	
	PD	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 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 100 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 100 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 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 Bułka pszenna długa krojona 100 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>)
		Wartość energetyczna: 1980.42 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2075.02 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2186.02 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2104.41 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2085.84 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 5.32 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 100 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>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Twarożek 30g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Nektarynka 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 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 100 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 100 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1894.25 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 252.26 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1849.30 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1838.98 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 231.85 g; W tym cukry: 40.00 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1744.23 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 237.94 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1737.24 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 259.22 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 5.87 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-29 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>) Salata lodowa 20 g Chleb Graham 50 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej# 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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 # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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# 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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 # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</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	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</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 100 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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>)
		Wartość energetyczna: 2146.20 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 290.15 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2140.31 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 297.15 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2057.78 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 267.21 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1968.33 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 282.07 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2046.20 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 296.45 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 6.51 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN			Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z pomidorów i koperku 50 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jabłko 150 g		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,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 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</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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</u> <u>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 100 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</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2013.00 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 301.23 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2046.19 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1936.33 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1947.26 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 48.68 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 1886.85 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 41.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 293.29 g; W tym cukry: 32.81 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 5.66 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-31 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 50 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 50 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 100 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. 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>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</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 # 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</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 # 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</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>)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) 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 # 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</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>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	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 50 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 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 100 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>)	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 20 g
		Wartość energetyczna: 1837.35 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 270.54 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1987.78 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1802.23 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; W tym cukry: 39.97 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1806.42 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 266.74 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1933.48 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 71.74 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.06 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g
	II ŚN			Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g
	PD	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1849.67 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2031.52 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1912.99 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1940.95 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1907.12 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 5.60 g;

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

		CHRZ- OŚW D01 Podstawowa	CHRZ- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRZ- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Kalarepa 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Kalarepa 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 200 g (MLE.)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 200 g (MLE.)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1958.58 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1777.82 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 260.12 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1818.28 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 268.02 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1888.45 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 39.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 5.76 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,