

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-06, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne 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>) Paszet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 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 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>) 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 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>) Ogórek świeży 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>)	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* 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>)	Brzoskwinia 1 szt 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
		Wartość energetyczna: 1865.94 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 279.21 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1903.96 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1758.81 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 273.26 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 1650.55 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 42.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 248.13 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1834.69 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-07 wtorek	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>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Rukola 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>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 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>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g	
	II ŚN			Jabłko 150 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 1889.93 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2046.27 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 1878.20 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 258.76 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1835.09 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 261.12 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1925.58 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 5.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) 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.) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g
	II ŚN			Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 200 g	Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)				
	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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) 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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) 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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	
		Wartość energetyczna: 1913.61 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1900.24 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 283.65 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1957.88 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1914.84 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 293.78 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1850.45 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 281.98 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW D01 Podstawowa	CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRR- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-09 czwartek	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 20 g	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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 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 żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gruszka 150 g	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzoną, parzoną, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzoną, parzoną, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzoną, parzoną, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2086.61 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2180.06 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2094.15 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; W tym cukry: 36.36 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2069.04 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 276.44 g; W tym cukry: 36.10 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2161.17 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata 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>) Ogórek świeży 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata 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, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką# 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>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką# 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>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)				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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g
		Wartość energetyczna: 1869.97 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1993.67 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1689.76 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 240.22 g; W tym cukry: 31.56 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 1815.13 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 265.01 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1904.28 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 286.85 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- OŚW D01 Podstawowa	CHZR- OŚW D02 Łatwo strawna	CHZR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHZR- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHZR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-11 sobota	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 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, 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 Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	
	II ŚN			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna 70 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salatka wiosenna - diety 70 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>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka wiosenna 70 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salatka wiosenna - diety 70 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 Salatka wiosenna - diety 70 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2014.23 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 272.19 g; W tym cukry: 37.37 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2156.02 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2061.23 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; W tym cukry: 52.22 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2021.98 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1946.98 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 46.91 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR₁</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR₁</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR₁</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR₁</u>) Pomidor 50 g		
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR₁</u>)					
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁</u>) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE₁</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g	
	Wartość energetyczna: 2168.95 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; W tym cukry: 28.88 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2232.52 kcal; Białko ogółem: 140.94 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 262.32 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2017.94 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 215.71 g; W tym cukry: 20.61 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2040.18 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 226.56 g; W tym cukry: 25.66 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1817.87 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 261.23 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 6.09 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-13 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	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 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata 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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g 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 40 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 200 g	Wielowarzywna 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>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 200 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 150 g	Arbuz 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Pomidor 50 g 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 rzodkiewki 50 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	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>) Twarożek z koperkiem 50 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	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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 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	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>) Twarożek z koperkiem 50 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	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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	Wartość energetyczna: 1971.19 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 278.40 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1897.43 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 293.42 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1950.12 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1858.58 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 287.02 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1882.28 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 5.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g
	PD	Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jogurt naturalny 100g 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) 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 rozdrobniona 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)	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 rozdrobniona 40 g Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
		Wartość energetyczna: 2082.93 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2055.30 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2082.79 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2083.36 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1905.20 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW D01 Podstawowa	CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRR- OŚW D03/D05 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-15 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata 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>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata 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>) 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata 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>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g	
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 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	
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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1868.79 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2056.12 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 264.95 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1849.44 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 240.95 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1968.77 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 242.17 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2056.85 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 264.88 g; W tym cukry: 51.20 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 5.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW D01 Podstawowa	CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRR- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-16 czwartek	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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 Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 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	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)		Jogurt naturalny 100g 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2003.03 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; W tym cukry: 26.31 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2116.37 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 35.47 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1836.48 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 258.11 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1801.02 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 253.68 g; W tym cukry: 26.36 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 1884.17 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 5.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-17 piątek	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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Dżem 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 50 g	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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 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>) 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Pomidor 50 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g
	II ŚN			Arbuz 150 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 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 Ojca Grzegorza-wędlna 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>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 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 Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 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>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g
		Wartość energetyczna: 1905.78 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1871.88 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 1827.47 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 1732.49 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1862.32 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 288.44 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 4.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW D01 Podstawowa	CHRR- OŚW D02 Łatwo strawna	CHRR- OŚW D03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/ogr.kw.tłuszcz	CHRR- OŚW D03/D05 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRR- OŚW D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana 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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana 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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 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	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 Twaróg półtłusty 50 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	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 Twaróg półtłusty 50 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 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	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>) Twaróg półtłusty 30 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: 2139.41 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1965.95 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2087.29 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1912.63 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 272.16 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1870.68 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z cebulką 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, 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cebulką 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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, 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g 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 Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 1670.89 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 241.28 g; W tym cukry: 36.71 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1817.42 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 259.82 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1825.88 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; W tym cukry: 24.90 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1867.71 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 279.76 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1840.92 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 263.57 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 5.84 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,