

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

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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>) Pasztecik 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 70 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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g 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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 400 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>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 400 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 # 400 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>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 120 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 120 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
		Wartość energetyczna: 2104.26 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2059.23 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1993.88 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 10.25 g;

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

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) 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 120 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> ,)
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 400 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# 400 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# 400 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
	PD	Jabłko 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,)	Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,) Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2015.36 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 290.20 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2190.90 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2145.76 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 6.72 g;

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-08 środa	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 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Arbuz 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Budyń o smaku śmietankowym 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 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2133.44 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2179.55 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2086.51 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 6.71 g;

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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 70 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 120 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 120 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>)
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gruszka 150 g	Ziemniaczana # 400 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 # 400 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
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 150 g		Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2419.97 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 376.56 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2455.93 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2280.20 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 7.36 g;

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

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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 70 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 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 70 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>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka 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 # 400 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 Ddynia pieczona z tymiankiem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kefir 2 % t 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka 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 120 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>) Ćwikła z jabłkiem 70 g
		Wartość energetyczna: 2078.82 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2221.72 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1884.21 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 9.15 g;

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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 70 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 120 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 120 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> ,)
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 400 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 # 400 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 # 400 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
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет 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 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓL</u> ,) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Salatka wiosenna 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2235.15 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2396.14 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2282.15 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 9.26 g;

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-12 niedziela	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2372.31 kcal; Białko ogółem: 149.34 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 279.02 g; W tym cukry: 35.48 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2455.09 kcal; Białko ogółem: 152.03 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 298.65 g; W tym cukry: 43.00 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2255.80 kcal; Białko ogółem: 153.70 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 244.72 g; W tym cukry: 20.91 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.79 g;

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

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata 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 120 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 400 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# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g	Jabłko 150 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Arbuz 150 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	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 70 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>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Salata lodowa 20 g
		Wartość energetyczna: 2198.86 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2200.03 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2216.12 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 6.76 g;

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

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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 70 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 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka 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>)
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 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 # 400 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 # 400 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
	PD	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<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 70 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 120 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 120 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>)
		Wartość energetyczna: 2281.08 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2208.83 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 7.74 g;

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

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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>) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krem z białych warzyw-dieta 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzynna 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 400 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 400 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 wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g Podplomyki b/c 30 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 70 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2094.12 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2300.65 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2074.77 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 286.48 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.40 g;

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

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 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 # 400 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 # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2132.75 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 27.43 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2265.33 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2063.34 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; W tym cukry: 31.12 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 5.64 g;

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

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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 70 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 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) 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, SÓL,</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Arbuz 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 400 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 # 400 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 # 400 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
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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 b/c 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g
		Wartość energetyczna: 2125.88 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2111.18 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 66.62 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2020.37 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.50 g;

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

		CHNZ- OŚW C01 Podstawowa	CHNZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHNZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 70 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 JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata 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>)
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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 # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Banan 150 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2392.90 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2238.64 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2270.28 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 7.08 g;

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

		CHRZ- OŚW C01 Podstawowa	CHRZ- OŚW C02 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW C03 Z ogr.łat.przys.węglowodanów
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 70 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 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 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>)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 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 # 400 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 # 400 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
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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 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 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 120 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>)
		Wartość energetyczna: 1897.37 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2063.10 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1831.56 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 39.97 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 6.93 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,