

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (MLE, SEL.)	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Młus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.)
	PD			Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2152.78 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 61.20 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; Błonnik pok.: 34.28 g;	Wartość energetyczna: 2098.71 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; Błonnik pok.: 16.10 g;	Wartość energetyczna: 2089.10 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 60.99 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; Błonnik pok.: 44.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2539.51 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 376.25 g; Błonnik pok.: 23.38 g;	Wartość energetyczna: 2451.38 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 55.77 g; Węglowodany ogółem: 394.80 g; Błonnik pok.: 17.44 g;	Wartość energetyczna: 2215.19 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 75.74 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; Błonnik pok.: 32.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2212.46 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 58.54 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; Błonnik pok.: 26.82 g;	Wartość energetyczna: 2163.21 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 49.75 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; Błonnik pok.: 23.62 g;	Wartość energetyczna: 1870.98 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 302.60 g; Błonnik pok.: 33.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	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 JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Wartość energetyczna: 2435.55 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 76.20 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; Błonnik pok.: 34.84 g;	Wartość energetyczna: 2397.23 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; Błonnik pok.: 24.75 g;	Wartość energetyczna: 2290.03 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 340.28 g; Błonnik pok.: 34.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2444.69 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 64.06 g; Węglowodany ogółem: 399.38 g; Błonnik pok.: 29.75 g;	Wartość energetyczna: 2433.90 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 54.32 g; Węglowodany ogółem: 398.07 g; Błonnik pok.: 22.93 g;	Wartość energetyczna: 2339.22 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; Błonnik pok.: 34.92 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2462.82 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 80.79 g; Węglowodany ogółem: 375.82 g; Błonnik pok.: 31.98 g;	Wartość energetyczna: 2255.23 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; Błonnik pok.: 22.12 g;	Wartość energetyczna: 2304.98 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; Błonnik pok.: 35.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2228.68 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 62.73 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; Błonnik pok.: 27.66 g;	Wartość energetyczna: 2198.02 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; Błonnik pok.: 23.39 g;	Wartość energetyczna: 2124.35 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 65.88 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; Błonnik pok.: 32.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 150 g	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 z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)	
	PD			Mandarynka 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2226.42 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 55.49 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; Błonnik pok.: 26.87 g;	Wartość energetyczna: 2214.60 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 388.27 g; Błonnik pok.: 20.84 g;	Wartość energetyczna: 1923.28 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 58.38 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; Błonnik pok.: 36.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
PN	Mandarynka 150 g		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2255.98 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; Błonnik pok.: 32.22 g;	Wartość energetyczna: 2135.99 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 53.25 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; Błonnik pok.: 17.45 g;	Wartość energetyczna: 2196.91 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; Błonnik pok.: 34.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-25-środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku 300 ml (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku 300 ml (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Galaretka owocowa b/c 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2364.26 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 74.86 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; Błonnik pok.: 28.76 g;	Wartość energetyczna: 2373.14 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; Błonnik pok.: 22.34 g;	Wartość energetyczna: 2138.83 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 73.85 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; Błonnik pok.: 40.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 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 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 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 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	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>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g
PN	Banan 150 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 59.93 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; Błonnik pok.: 28.39 g;	Wartość energetyczna: 2245.72 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; Błonnik pok.: 22.90 g;	Wartość energetyczna: 2013.85 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; Błonnik pok.: 34.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2368.13 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; Błonnik pok.: 27.35 g;	Wartość energetyczna: 2098.31 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; Błonnik pok.: 20.94 g;	Wartość energetyczna: 2036.14 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; Błonnik pok.: 32.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 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 wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 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 wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2169.03 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 62.72 g; Węglowodany ogółem: 344.98 g; Błonnik pok.: 36.10 g;	Wartość energetyczna: 2097.77 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; Błonnik pok.: 27.92 g;	Wartość energetyczna: 2207.67 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 75.78 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; Błonnik pok.: 38.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2399.22 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 70.18 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; Błonnik pok.: 26.59 g;	Wartość energetyczna: 2290.31 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; Błonnik pok.: 20.04 g;	Wartość energetyczna: 2123.02 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 61.52 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; Błonnik pok.: 33.01 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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