

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-11 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> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt. Płatki pszenne 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ogórkowa 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 z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PD			Jabłko 150 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>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> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2154.13 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 61.43 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; Błonnik pok.: 35.39 g;	Wartość energetyczna: 2089.79 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; Błonnik pok.: 17.90 g;	Wartość energetyczna: 2086.03 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 60.97 g; Węglowodany ogółem: 344.90 g; Błonnik pok.: 45.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-12 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 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> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 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> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 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 Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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: 2556.97 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; Błonnik pok.: 23.99 g;	Wartość energetyczna: 2468.84 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 60.16 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; Błonnik pok.: 18.06 g;	Wartość energetyczna: 2232.65 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 80.13 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; Błonnik pok.: 32.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-13 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 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 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 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 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 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 z olejem b/c 150 g 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 z olejem b/c 150 g 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek świeży 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 świeży 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: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 50.73 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; Błonnik pok.: 27.82 g;	Wartość energetyczna: 2154.29 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 49.20 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; Błonnik pok.: 23.62 g;	Wartość energetyczna: 1884.53 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 50.55 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; Błonnik pok.: 34.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-14 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 JECZ.</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 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Biszkopty 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 JECZ.</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 JECZ.</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 Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Wartość energetyczna: 2426.35 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 379.80 g; Błonnik pok.: 34.84 g;	Wartość energetyczna: 2388.03 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 65.96 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; Błonnik pok.: 24.75 g;	Wartość energetyczna: 2280.83 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 75.26 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; Błonnik pok.: 34.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2026-05-15 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> ) Sałatka 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: 2439.51 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 64.01 g; Węglowodany ogółem: 398.75 g; Błonnik pok.: 29.63 g;	Wartość energetyczna: 2433.90 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 54.32 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; Błonnik pok.: 22.93 g;	Wartość energetyczna: 2339.22 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; Błonnik pok.: 34.92 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-16 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 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> ) 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> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka wiosenna 100 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka wiosenna - diety 100 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> ) Sałatka wiosenna 100 g
PN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2456.20 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 80.86 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; Błonnik pok.: 31.57 g;	Wartość energetyczna: 2372.29 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; Błonnik pok.: 21.96 g;	Wartość energetyczna: 2298.36 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 73.30 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; Błonnik pok.: 35.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwa strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-17 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2216.83 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 63.90 g; Węglowodany ogółem: 340.17 g; Błonnik pok.: 27.66 g;	Wartość energetyczna: 2226.66 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; Błonnik pok.: 23.39 g;	Wartość energetyczna: 2112.50 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; Błonnik pok.: 32.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2026-05-18, 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 młodej 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 z olejem b/c 150 g ( <u>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 z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )	
	PD			Jabłko 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, 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: 2234.00 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 55.20 g; Węglowodany ogółem: 391.08 g; Błonnik pok.: 30.40 g;	Wartość energetyczna: 2205.68 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 47.74 g; Węglowodany ogółem: 388.55 g; Błonnik pok.: 22.64 g;	Wartość energetyczna: 1923.21 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; Błonnik pok.: 38.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-19 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Ogórek świeży 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Ogórek świeży 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 Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2311.65 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; Błonnik pok.: 31.82 g;	Wartość energetyczna: 2201.36 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; Błonnik pok.: 19.70 g;	Wartość energetyczna: 2243.28 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; Błonnik pok.: 36.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-20 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2298.32 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 68.15 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; Błonnik pok.: 29.09 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: 2120.89 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; Błonnik pok.: 37.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-21 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% tł 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2228.53 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 60.57 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; Błonnik pok.: 24.70 g;	Wartość energetyczna: 2261.77 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 59.74 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; Błonnik pok.: 19.21 g;	Wartość energetyczna: 2029.90 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 302.72 g; Błonnik pok.: 31.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Jabłko 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 JEĆZ.</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 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	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*b/c 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> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 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> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 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> ) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2350.31 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 69.11 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; Błonnik pok.: 26.58 g;	Wartość energetyczna: 2115.00 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; Błonnik pok.: 21.92 g;	Wartość energetyczna: 2018.31 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 61.87 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; Błonnik pok.: 31.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2160.11 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 345.25 g; Błonnik pok.: 36.10 g;	Wartość energetyczna: 2088.85 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 48.47 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; Błonnik pok.: 27.92 g;	Wartość energetyczna: 2198.75 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; Błonnik pok.: 38.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-24 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> ) 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 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 Pomidor 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> ) Mizeria 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> ) Mizeria 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.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2371.79 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 69.56 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; Błonnik pok.: 22.88 g;	Wartość energetyczna: 2292.81 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; Błonnik pok.: 20.04 g;	Wartość energetyczna: 2093.10 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; Błonnik pok.: 29.30 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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