

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|-------------------------|--|---|--|---|
| 2026-04-13 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, 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 b/c 150 g (<u>MLE, 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 b/c 150 g (<u>MLE, 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: 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: 2093.60 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 61.29 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; Błonnik pok.: 44.19 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|-------------------|-----------|---|--|--|
| 2026-04-14 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 | | | Podpłomyki 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 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|------------------|--|--|---|---|
| 2026-04-15 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 ryby gotowanej (miruna) 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: 2125.33 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 49.69 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; Błonnik pok.: 27.22 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 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---------------------|--|---|---|--|
| 2026-04-16 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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: 340.85 g; Błonnik pok.: 34.57 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów | |
|-------------------|--|--|--|---|--|
| 2026-04-17 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: 400.37 g; Błonnik pok.: 29.75 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 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|--|--|
| 2026-04-18 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>) 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: 2441.94 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; Błonnik pok.: 31.59 g; | Wartość energetyczna: 2295.73 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 61.68 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; Błonnik pok.: 22.12 g; | Wartość energetyczna: 2284.10 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 71.64 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; Błonnik pok.: 35.30 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|----------------------|--|--|--|---|
| 2026-04-19 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>) Schab Kruchy z Lisek- 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 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 Kruchy z Lisek- 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 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 Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</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: 2228.68 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 62.73 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; Błonnik pok.: 27.66 g; | Wartość energetyczna: 2238.52 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 54.12 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 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|-------------------------|-----------|---|---|--|
| 2026-04-20 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 | | | 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 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: 1930.78 kcal; Białko ogółem: 74.80 g; Tłuszcz: 58.68 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; Błonnik pok.: 37.10 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|-------------------|--|---|---|---|
| 2026-04-21 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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 | Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2238.28 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 60.28 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; Błonnik pok.: 29.36 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: 2169.91 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 64.52 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; Błonnik pok.: 34.13 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|------------------|-----------|--|--|---|
| 2026-04-22 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 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 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 ryby gotowanej (morszczuk) 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: 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: 2072.89 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; Błonnik pok.: 40.91 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---------------------|--|---|--|---|
| 2026-04-23 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 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|--|--|
| 2026-04-24 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>) 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 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 | | | 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* 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: 2325.63 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 69.18 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; Błonnik pok.: 25.60 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: 1993.64 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; Błonnik pok.: 30.62 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|-------------------|-----------|--|--|--|
| 2026-04-25 sobota | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL,) 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 Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml |
| | II ŚN | | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) 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 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) |
| | 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 (GLU PSZ, MLE,) |
| | | 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 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|----------------------|--|---|---|---|
| 2026-04-26 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.</u>) | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2401.72 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 376.27 g; Błonnik pok.: 26.59 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: 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,
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,