

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-25 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> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, 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 Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <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> ) Sałata lodowa 20 g Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) 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> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2175.64 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; Błonnik pok.: 31.48 g;	Wartość energetyczna: 2187.65 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; Błonnik pok.: 21.50 g;	Wartość energetyczna: 2217.96 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; Błonnik pok.: 40.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-26 wtorek	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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ,) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,)	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Ogórek świeży 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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> ,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Ogórek świeży 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ,)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2301.63 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; Błonnik pok.: 22.89 g;	Wartość energetyczna: 2373.47 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; Błonnik pok.: 18.78 g;	Wartość energetyczna: 2105.40 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 68.67 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; Błonnik pok.: 35.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-27 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> ) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Ser żółty 40 g ( <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> ) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Twarożek na słodko 60 g ( <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> ) Sałata lodowa 20 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2510.53 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; Błonnik pok.: 34.11 g;	Wartość energetyczna: 2182.72 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 45.96 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; Błonnik pok.: 20.87 g;	Wartość energetyczna: 2303.32 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; Błonnik pok.: 39.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-28 czwartek	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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</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 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 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 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	PN	Banan 150 g		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2334.23 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 65.60 g; Węglowodany ogółem: 376.24 g; Błonnik pok.: 32.12 g;	Wartość energetyczna: 2367.64 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 62.62 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; Błonnik pok.: 23.02 g;	Wartość energetyczna: 2092.96 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 67.83 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; Błonnik pok.: 38.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-29 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> ) Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Jabłko 150 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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 Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (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 Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ćwikła z jabłkiem 100 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2421.69 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 64.16 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g; Błonnik pok.: 32.32 g;	Wartość energetyczna: 2336.73 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 52.95 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; Błonnik pok.: 25.16 g;	Wartość energetyczna: 2228.52 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węglowodany ogółem: 362.31 g; Błonnik pok.: 34.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>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> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 100 g 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 Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 100 g 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> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 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> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,) 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 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ,) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ,) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> ,)		
	Wartość energetyczna: 2278.87 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 60.30 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; Błonnik pok.: 28.37 g;	Wartość energetyczna: 2241.34 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 56.37 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; Błonnik pok.: 22.38 g;	Wartość energetyczna: 2050.68 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 57.49 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; Błonnik pok.: 33.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-05-31 niedziela	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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 100 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
	PN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2158.82 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 66.81 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; Błonnik pok.: 25.37 g;	Wartość energetyczna: 2162.48 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 63.43 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; Błonnik pok.: 20.92 g;	Wartość energetyczna: 2040.08 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; Błonnik pok.: 32.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-06-01 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna 100 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałatka wiosenna 100 g
	II ŚN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2277.74 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; Błonnik pok.: 28.14 g;	Wartość energetyczna: 2281.13 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 67.08 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; Błonnik pok.: 22.56 g;	Wartość energetyczna: 2249.20 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 76.52 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; Błonnik pok.: 33.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-06-02 wtorek	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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 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> )	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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 100 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2185.91 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 60.43 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; Błonnik pok.: 29.35 g;	Wartość energetyczna: 2165.18 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 50.22 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Błonnik pok.: 24.61 g;	Wartość energetyczna: 2368.27 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 66.93 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; Błonnik pok.: 35.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-06-03 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> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) 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> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) 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> ) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi 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 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, 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 130 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 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 100 g 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2393.05 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 80.63 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; Błonnik pok.: 30.93 g;	Wartość energetyczna: 2294.67 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; Błonnik pok.: 20.21 g;	Wartość energetyczna: 2436.98 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; Błonnik pok.: 39.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)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	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) 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 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z buraka 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z buraka 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> ) Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2177.10 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 54.90 g; Węglowodany ogółem: 362.88 g; Błonnik pok.: 32.08 g;	Wartość energetyczna: 2219.85 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 53.11 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; Błonnik pok.: 20.60 g;	Wartość energetyczna: 2222.96 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 55.63 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; Błonnik pok.: 44.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</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> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jabłko 150 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN		Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2467.64 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 397.96 g; Błonnik pok.: 31.08 g;	Wartość energetyczna: 2384.04 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodany ogółem: 393.20 g; Błonnik pok.: 26.53 g;	Wartość energetyczna: 2344.08 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 60.71 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; Błonnik pok.: 35.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Salata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b><u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u></b> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b><u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u></b> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b><u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u></b> ) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )
	Wartość energetyczna: 2021.36 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 48.74 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; Błonnik pok.: 27.33 g;	Wartość energetyczna: 2107.74 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 49.29 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; Błonnik pok.: 22.69 g;	Wartość energetyczna: 2053.81 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 57.79 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; Błonnik pok.: 42.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka czerwona 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, 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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka czerwona 100 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>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 gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</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 gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) 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 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2470.99 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; Błonnik pok.: 27.46 g;	Wartość energetyczna: 2424.70 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 55.00 g; Węglowodany ogółem: 390.97 g; Błonnik pok.: 25.07 g;	Wartość energetyczna: 2115.86 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 48.32 g; Węglowodany ogółem: 347.27 g; Błonnik pok.: 31.05 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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