

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRS- MYS D01 Podstawowa	CHRS- MYS D02 Łatwo strawna	CHRS- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-20 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>) 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 młode 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 młode 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 młode 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 sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2092.63 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Błonnik pok.: 31.02 g;	Wartość energetyczna: 2104.64 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 56.37 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; Błonnik pok.: 21.04 g;	Wartość energetyczna: 2134.95 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; Błonnik pok.: 40.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-21 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>) Paszтет 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: 2292.43 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g; Błonnik pok.: 22.78 g;	Wartość energetyczna: 2363.87 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; Błonnik pok.: 18.66 g;	Wartość energetyczna: 2096.20 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 68.67 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; Błonnik pok.: 34.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- MYS D01 Podstawowa	CHYZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHYZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-22 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			Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Grycikowa # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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-wędliną 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-wędliną 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-wędliną 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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2280.49 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; Błonnik pok.: 33.56 g;	Wartość energetyczna: 2102.72 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 45.96 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; Błonnik pok.: 21.57 g;	Wartość energetyczna: 2237.85 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; Błonnik pok.: 38.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- MYS D01 Podstawowa		CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2026-07-23 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 JĘCZ.</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 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>) 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	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g 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>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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>) Szynkowa 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 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 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 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 Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2235.26 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 56.86 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; Błonnik pok.: 30.28 g;	Wartość energetyczna: 2273.75 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 53.89 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; Błonnik pok.: 21.82 g;	Wartość energetyczna: 1931.99 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; Błonnik pok.: 36.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-24 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>) Arbuz 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>) Arbuz 150 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Biszkopcy 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 młode 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>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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: 2267.16 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 51.88 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; Błonnik pok.: 27.91 g;	Wartość energetyczna: 2282.73 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 52.95 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; Błonnik pok.: 24.16 g;	Wartość energetyczna: 2207.52 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; Błonnik pok.: 31.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHMZ- MYS D01 Podstawowa	CHMZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHMZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Ryż na mleku/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> ,) 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 JECZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> ,) 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 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> ,) 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
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) 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	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</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 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</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 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</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 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</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	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,)		
		Wartość energetyczna: 2208.87 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 60.30 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; Błonnik pok.: 28.25 g;	Wartość energetyczna: 2169.74 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 56.37 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; Błonnik pok.: 22.24 g;	Wartość energetyczna: 1979.08 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 57.49 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; Błonnik pok.: 33.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-26 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 100 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 (<u>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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2103.41 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 59.20 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; Błonnik pok.: 25.90 g;	Wartość energetyczna: 2066.66 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; Błonnik pok.: 20.23 g;	Wartość energetyczna: 1957.07 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 61.77 g; Węglowodany ogółem: 280.75 g; Błonnik pok.: 31.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-27 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>) Szyńska 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: 2267.34 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; Błonnik pok.: 28.01 g;	Wartość energetyczna: 2270.73 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 67.08 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; Błonnik pok.: 22.43 g;	Wartość energetyczna: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 76.52 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; Błonnik pok.: 33.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- MYS D01 Podstawowa	CHNZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHNZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 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>) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 młode 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 młode 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 młode 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	Nektarynka 1 szt 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2116.91 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; Błonnik pok.: 26.79 g;	Wartość energetyczna: 2096.18 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 49.86 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; Błonnik pok.: 22.05 g;	Wartość energetyczna: 2252.27 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 66.93 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; Błonnik pok.: 34.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-29 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>) 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: 2323.05 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 80.63 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Błonnik pok.: 30.81 g;	Wartość energetyczna: 2274.41 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 66.00 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; Błonnik pok.: 21.13 g;	Wartość energetyczna: 2425.92 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; Błonnik pok.: 39.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-30 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			Biszkopity 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: 2167.90 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 54.90 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; Błonnik pok.: 31.97 g;	Wartość energetyczna: 2210.65 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 53.11 g; Węglowodany ogółem: 353.69 g; Błonnik pok.: 20.49 g;	Wartość energetyczna: 2213.76 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 55.63 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; Błonnik pok.: 44.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-07-31 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 młode 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>)	Krupnik jęczmienny # 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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: 2284.01 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 57.40 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; Błonnik pok.: 29.19 g;	Wartość energetyczna: 2330.04 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 53.64 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; Błonnik pok.: 25.53 g;	Wartość energetyczna: 2228.08 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 60.71 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; Błonnik pok.: 34.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHMZ- MYS D01 Podstawowa	CHMZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHMZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-01 sobota	Śniadanie	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>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2009.58 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 49.29 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; Błonnik pok.: 27.11 g;	Wartość energetyczna: 2111.03 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; Błonnik pok.: 20.67 g;	Wartość energetyczna: 2045.81 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz: 57.79 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; Błonnik pok.: 42.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-02 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>) Kalarepa 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>) Kalarepa 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 młode 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 młode gotowane 300 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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: 2448.49 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 65.92 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; Błonnik pok.: 27.25 g;	Wartość energetyczna: 2357.89 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 53.78 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; Błonnik pok.: 23.84 g;	Wartość energetyczna: 2093.36 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 48.59 g; Węglowodany ogółem: 337.76 g; Błonnik pok.: 30.84 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,