

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2240.24 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 61.00 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2024.54 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 45.64 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2226.28 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 68.50 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sól: 6.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

2026-08-04 wtorek		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2401.03 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2468.84 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 60.16 g; Węglowodany ogółem: 391.27 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- MYS D01 Podstawowa		CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2026-08-05 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÖR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÖR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÖR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką #-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 100 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>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Arbuz 150 g	Banan 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 2067.07 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 49.54 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.65 g;		Wartość energetyczna: 2153.09 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 50.55 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1883.34 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 51.90 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 6.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) 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>) 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>) 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>) 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	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2421.20 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 84.76 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2382.22 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2275.68 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 84.96 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ćwikła z jabłkiem 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ćwikła z jabłkiem 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2269.98 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 51.13 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2379.66 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 389.19 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2284.98 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 64.33 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 9.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-08 sobota	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka wiosenna 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2447.27 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 76.34 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2348.01 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 69.40 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2274.08 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2162.83 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 63.90 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2120.29 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 50.99 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1996.50 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 283.69 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Arbuz 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2226.00 kcal; Białko ogółem: 67.38 g; Tłuszcz: 55.20 g; Węglowodany ogółem: 388.08 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2196.48 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 47.74 g; Węglowodany ogółem: 385.82 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1947.01 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</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 Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2296.65 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 66.70 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2191.76 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2228.28 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 70.94 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-12 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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: 2292.08 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 70.79 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2370.47 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 70.32 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2114.64 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 72.23 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Pomidor 80 g
	PN	Banan 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2222.13 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 60.57 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2251.37 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 59.74 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2023.50 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHYZ- MYS D01 Podstawowa	CHYZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHYZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-14 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Arbuz 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</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	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku*b/c 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2200.59 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 58.39 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2061.00 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2024.64 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- MYS D01 Podstawowa		CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana 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 JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2087.26 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 61.74 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 8.44 g;		Wartość energetyczna: 2034.06 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2077.70 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 69.15 g; Węglowodany ogółem: 309.26 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 8.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 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 pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa wieprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa wieprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa wieprzowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2292.41 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 66.46 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2245.06 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2013.71 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 10.09 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,