

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 10 g
	II-ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 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 Cukier 5 g	Ziemniaczana # 350 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 Cukier 5 g	Ziemniaczana # 350 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		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2040.68 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2061.65 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Salatka z pomidorów i koperku 50 g Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1849.14 kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 288.14 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1879.88 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2076.53 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 41.73 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko 150 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny # 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny # 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.)
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Ogórek świeży 80 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g	Ogórek świeży 80 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
	PN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 50 g	
		Wartość energetyczna: 1993.61 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; W tym cukry: 48.08 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2030.82 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 266.59 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2174.81 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR ,) Pomidor 100 g
	II ŚN			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL ,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE ,) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02 ,) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02 ,) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02 ,) Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1740.38 kcal; Białko ogółem: 71.13 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1789.15 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 1970.33 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka czerwona 80 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g
	II ŚN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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 Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 50 g (<u>SEL.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1912.68 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1992.02 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 290.26 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 1930.28 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 290.62 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.13 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,