

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2026-07-06 poniedziałek	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> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek świeży 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Cukier 5 g	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* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szczawiowa z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Brzoskwinia 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 homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</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 Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką drobiową WOJ i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1906.58 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 299.47 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 1728.91 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 37.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 276.00 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2015.39 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 10.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</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> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 100 g
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryz na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g 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> ,) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryz na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g 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			Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 1834.83 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; W tym cukry: 35.18 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1913.88 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 287.08 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2168.28 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2026-07-08 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u> ) Pomidor 100 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u> ) 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÓR, S02.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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> ) Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką #dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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 Cukier 5 g	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 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 Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 150 g	Kanapka z serem śniadaniowym i sałata (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1844.05 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 285.60 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1926.45 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2168.31 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ,) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g [Por] x 1 Por ( <u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,) Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Stupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ,) Fasolka po bretońsku 300 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 Cukier 5 g	Ziemniaczana # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Cukier 5 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 JECZ</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> ,) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g ( <u>JAJ, SEL</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g ( <u>JAJ, SEL</u> ,)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2253.68 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2059.27 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 288.57 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2262.16 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 308.99 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 6.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2026-07-10 piątek	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> ) Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 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> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Dyńka pieczona z tymiankiem 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g Stupki papryki kolorowej 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 1975.30 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2129.00 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 2131.32 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 6.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</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> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g [Por] x 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 Cukier 5 g	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 Cukier 5 g	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			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna 100 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOJ.</u> ) Sałatka wiosenna - diety 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką drobiową WOJ i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2237.38 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1995.00 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2401.00 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 8.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem # 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem # 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 100 g
	PN		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2233.10 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 248.41 g; W tym cukry: 27.47 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2113.25 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 251.20 g; W tym cukry: 26.99 g; Błonnik pok.: 13.87 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2432.25 kcal; Białko ogółem: 148.45 g; Tłuszcz: 100.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 268.78 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2026-07-13 poniedziałek	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko pieczone 150 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Arbuz 150 g Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 350 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			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 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 Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salátka szwedzka z olejem b/c 50 g ( <u>GOR.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1868.59 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1866.76 kcal; Białko ogółem: 70.53 g; Tłuszcz: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2032.08 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino # 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ,) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2146.79 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2027.33 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2316.64 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-15 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> ) 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Słupki papryki kolorowej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 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> ) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 90 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 90 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1966.84 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2066.60 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2127.77 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 5 g	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 Cukier 5 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kanapka z szynką drobiową WOJ i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 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: 2050.54 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 287.00 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2192.49 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2026-07-17 piątek	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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku*b/c 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g Warzywa po grecku* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Koktajl bananowy b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kanapka z szynką drobiową RYD i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2070.07 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2264.32 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych wegl.
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL</b> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL</b> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g ( <b>SEL</b> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Paszтет z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami # 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami # 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> ,) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ,)
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1981.34 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 1793.33 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2169.82 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 9.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW C01 Podstawowa	CHRZ- JAW C02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW C03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węgl.
2026-07-19 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 100 g
	II ŚN			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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 Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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 Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem # 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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			Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g 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 Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g 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 Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pasztet z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1788.53 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1890.42 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 272.22 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2251.83 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 7.16 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,*