

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Salata 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>) 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, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata 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>) 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, GOR, S02,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 10 g	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>) 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, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 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 # 350 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 # 350 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>)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Banan 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 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	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1887.21 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1711.24 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 37.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 272.40 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 1996.02 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2051.86 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.95 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-07 wtorek	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 100 g Tofu 30 g (SOJ)
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż 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 (GLU PSZ, SEL) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż 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 (GLU PSZ, SEL) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż 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 (GLU PSZ, SEL)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż 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 (GLU PSZ, SEL) Cukier 5 g
	PD			Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałata (chleb mieszany 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 10 g
	PN		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1816.86 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 278.47 g; W tym cukry: 34.86 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1895.91 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; W tym cukry: 41.28 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2150.31 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.93 g;

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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, GOR, S02,</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>) 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, GOR, S02,</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>) 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, GOR, S02,</u>) Pomidor 100 g	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>) 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, GOR, S02,</u>) Twarożek z koperkiem 50 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	Pieczarkowa z zacierką # 350 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>) Marchew gotowana z olejem* 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 350 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 # 350 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	Jarzynowa z zacierką #-dieta 350 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
	PD			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata 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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata 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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 10 g	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata 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 serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 1828.82 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1910.96 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2153.08 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2129.16 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 318.23 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.57 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 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 # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ</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 # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ</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
	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 JEJCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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 JEJCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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 JEJCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna 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 JEJCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL</u>)
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2233.82 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2039.29 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2242.31 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2254.17 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 6.71 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Salata 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>) 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 JECZ,</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	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek na słodko 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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 Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 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 # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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 # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 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
	PD			Wafle ryżowe 30 g Słupki papryki kolorowej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Słupki 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	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 1893.68 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 285.23 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2047.38 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2047.53 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2213.88 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.33 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-11 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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) 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) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g [Por] x 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Nektarynka 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy* 100 g (GLU PSZ, JAJ) Salatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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) Salatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy* 100 g (GLU PSZ, JAJ) Salatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) 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) Salatka wiosenna - diety 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-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 (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką drobiową WOJ i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2221.06 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1978.67 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2384.68 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2530.35 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.78 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-12, niedziela	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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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 homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g	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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) 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		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2210.93 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 245.18 g; W tym cukry: 27.29 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2091.08 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 247.97 g; W tym cukry: 26.81 g; Błonnik pok.: 13.64 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2410.08 kcal; Białko ogółem: 147.22 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 265.55 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2416.07 kcal; Białko ogółem: 147.11 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 8.14 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 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 # 350 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 # 350 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>)	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 2 [Por] x 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
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Banan 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	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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</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	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1840.12 kcal; Białko ogółem: 65.27 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1849.36 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 38.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 319.55 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2014.68 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2283.84 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 377.23 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 7.56 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-14 wtorek	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	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 Twarożek 100 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 71.31 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2007.41 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 296.52 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2281.80 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2398.50 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.25 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Słupki papryki kolorowej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Krem z białych warzyw-dieta 350 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 350 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 350 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	Krem z białych warzyw-dieta 350 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
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 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 Paprykarz szczeciński 90 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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 Paprykarz szczeciński 90 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	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 Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1947.91 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 277.63 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2047.67 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2108.84 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2422.00 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 113.92 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.05 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g
	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 # 350 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 # 350 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 # 350 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	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 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 Cukier 5 g
	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>)	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 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	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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</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	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2028.29 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1947.35 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2170.24 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2199.04 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 314.07 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.57 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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 Cukier 5 g	Kalafiorkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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 Cukier 5 g	Kalafiorkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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	Kalafiorkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 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 Cukier 5 g
	PD			Wafle ryżowe 30 g Warzywa po grecku* 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () 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 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	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>)	Koktajl bananowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1964.92 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 273.28 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 1956.52 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2150.77 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2109.98 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 290.79 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 7.19 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL)	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pasta warzywna* 100 g (SEL)
	II ŚN			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Paszтет z soczewicy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ) Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) 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 (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) 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 (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 100 g
	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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1964.55 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1776.54 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2153.03 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2121.55 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 10.98 g;	

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

		CHRZ- JAW D01 Podstawowa	CHRZ- JAW D02 Łatwostrawna	CHRZ- JAW D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CHRZ- JAW D07 Bogatobiałkowa
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 60g (<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 JECZ,</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 60g (<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 JECZ,</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 60g (<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 JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</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 # 350 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 # 350 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>) Salatka z buraczków i jabłka 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 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	Pomidorowa z makaronem # 350 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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		Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1766.65 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 257.11 g; W tym cukry: 33.72 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 1868.55 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 268.03 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2229.95 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2054.24 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 280.83 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 7.31 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,