

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-09-28, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN		Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Salatka z brokuła i pomidora z jogurtem naturalnym i koperkiem 100 g (<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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2097.69 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2315.73 mg;	Wartość energetyczna: 1717.99 kcal; Białko ogółem: 69.67 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 260.36 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sód: 1865.83 mg;

		CHRR- PAKS D01 Podstawowa	CHRR- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2024.43 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 311.39 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sód: 2665.30 mg;	Wartość energetyczna: 1940.13 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sód: 2592.79 mg;

		CHRR- PAKS D01 Podstawowa	CHRR- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-09-30 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE)	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (MLE) 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 60 g (RYB, SEL) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 60 g (RYB, SEL) Ogórek świeży 50 g
	PN	Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1978.85 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 306.90 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sód: 2780.65 mg;	Wartość energetyczna: 1973.34 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sód: 2499.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g
	II ŚN		Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2392.01 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sód: 4245.40 mg;	Wartość energetyczna: 1975.13 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 292.67 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sód: 2679.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- PAKS D01 Podstawowa		CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Słupki papryki kolorowej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2098.94 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sód: 2495.48 mg;		Wartość energetyczna: 2050.66 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 2582.45 mg;

		CHRR- PAKS D01 Podstawowa	CHRR- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Połędwicowa drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 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>) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2181.77 kcal; Białko ogółem: 70.80 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 4095.03 mg;	Wartość energetyczna: 2138.00 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sód: 3668.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1676.63 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 242.58 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 2373.78 mg;	Wartość energetyczna: 1827.98 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 254.63 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sód: 2480.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>)	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g
	PD		Salatka z brokuła, jogurtu i koperku 100 g (<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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2141.05 kcal; Białko ogółem: 65.13 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sód: 2410.48 mg;	Wartość energetyczna: 1986.03 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 291.68 g; W tym cukry: 51.91 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sód: 3233.88 mg;

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN		Kefir z truskawkami* 200 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 40g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2190.49 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sód: 3481.09 mg;	Wartość energetyczna: 2280.32 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; W tym cukry: 43.01 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sód: 3898.73 mg;

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE₁</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL₁</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos brokułowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL₁</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos brokułowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE₁</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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL₁</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL₁</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 50 g
	PN	Koktajl z jogurtu, banana i płatków owsianych 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
		Wartość energetyczna: 2452.58 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sód: 2414.10 mg;	Wartość energetyczna: 2342.75 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sód: 2306.26 mg;

		CHRRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2169.51 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 2415.68 mg;	Wartość energetyczna: 2020.71 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 307.66 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sód: 2249.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2029.43 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sód: 2891.51 mg;	Wartość energetyczna: 2011.33 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 274.25 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 3075.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<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 JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g (<u>SOJ,</u>)	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 extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2019.74 kcal; Białko ogółem: 70.90 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 299.80 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sód: 2971.82 mg;	Wartość energetyczna: 2034.82 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sód: 2571.32 mg;

CHRZ- PAKS D01 Podstawowa		CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cebulką 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 40g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Południcowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 1702.34 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 261.61 g; W tym cukry: 45.27 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 2413.69 mg;		Wartość energetyczna: 1970.01 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sód: 3387.68 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,