

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

|                         |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa  | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|-------------------------|-----------|--|--|
| 2026-05-11 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Połudwiczna drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Ogórek świeży 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Połudwiczna drobiowa z dodatkiem miesa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 50 g |
|                         | II ŚN     |  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )  |
|                         | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z selera i jabłką z olejem b/c 200 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )  | Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z selera i jabłką z olejem b/c 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE,</b> )                   |
|                         | PD        |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 50 g   |
|                         | PN        | Wafle ryżowe 30 g  |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2067.89 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sód: 2899.02 mg;  | Wartość energetyczna: 1834.78 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 1859.75 mg;  |

|                   |   | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa   | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów  |
|-------------------|---|---|---|
| 2026-05-12 wtorek | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   |
|                   | II ŚN   |   | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |
|                   | Obiad   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD  |   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml  |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g |
|                   | PN  | Jabłko 1 szt 1 szt  |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2229.60 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sód: 2772.67 mg; | Wartość energetyczna: 2026.56 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 2581.36 mg;   |   |

|                  |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa   | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|------------------|-----------|---|--|
| 2026-05-13 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ketchup 15 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połudwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g |
|                  | II ŚN     |   | Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z zacierką* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Pieczarkowa z zacierką* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )       |
|                  | PD        |   | Wafle ryżowe 30 g  |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Pomidor 50 g   |
|                  | PN        | Banan 1szt. 1 szt   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2199.70 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 2828.57 mg;  | Wartość energetyczna: 1923.35 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sód: 2473.25 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa   | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|---------------------|-----------|---|--|
| 2026-05-14 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g  |
|                     | II ŚN     |   | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                     | PD        |   | Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) |
|                     | PN        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2511.23 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; Węglowodany ogółem: 378.22 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sód: 4244.39 mg;   | Wartość energetyczna: 2086.00 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sód: 2598.83 mg;  |

|                   |   | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa   | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|-------------------|---|---|--|
| 2026-05-15 piątek | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek na słodko 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek świeży 50 g   |
|                   | II ŚN   |   | Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                   | Obiad   | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | PD  |   | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )   |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g  |
|                   | PN  | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2327.18 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 2413.95 mg; | Wartość energetyczna: 1924.74 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 288.72 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sód: 2210.77 mg;   |  |

|                   |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa  | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2026-05-16 sobota | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Połudwiczna drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Połudwiczna drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> )<br>Pomidor 50 g |
|                   | II ŚN     |  | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb graham 30g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD        |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )  |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sałatka wiosenna 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sałatka wiosenna - diety 50 g   |
|                   | PN        | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2289.11 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 5456.95 mg;  | Wartość energetyczna: 2164.62 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sód: 3957.08 mg;  |

|                      |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa   | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|----------------------|-----------|---|--|
| 2026-05-17 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twarożek 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 120 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twarożek 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 50 g  |
|                      | II ŚN     |   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml   |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                      | PD        |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )   |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g ( <b><u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )   | Jabłko 150 g   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1900.50 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sód: 2432.61 mg;   | Wartość energetyczna: 1841.86 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 275.60 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2349.93 mg;  |

|                         |   | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa   | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|-------------------------|---|---|--|
| 2026-05-18 poniedziałek | Śniadanie   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )   |
|                         | II ŚN   |   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )  |
|                         | Obiad   | Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> )   | Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem* 200 g |
|                         | PD  |   | Jabłko 150 g   |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g                                  |
|                         | PN  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g  |  |
|                         | Wartość energetyczna: 2306.17 kcal; Białko ogółem: 68.06 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 382.81 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 2283.62 mg; | Wartość energetyczna: 2084.87 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sód: 2228.00 mg;   |  |

|                   |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa  | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2026-05-19 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 50 g                    |
|                   | II ŚN     |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )  |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | PD        |  | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )  |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g   |
|                   | PN        | Jabłko 150 g   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2303.57 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sód: 3135.51 mg;  | Wartość energetyczna: 2256.03 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sód: 3252.90 mg;  |

|                  |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa   | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|------------------|-----------|---|--|
| 2026-05-20 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Pomidor 50 g  |
|                  | II ŚN     |   | Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> ,)  |
|                  | Obiad     | Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ,)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)  | Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,)<br>Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ,)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                  | PD        |   | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)   |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ,)<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ,)<br>Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g |
|                  | PN        | Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g ( <b>MLE, GLU OW</b> ,)   |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2442.91 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 358.16 g; W tym cukry: 89.08 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 2705.79 mg;   | Wartość energetyczna: 2163.92 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 43.23 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sód: 2520.75 mg;  |

|                     |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa   | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|---------------------|-----------|---|--|
| 2026-05-21 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pomidor 50 g |
|                     | II ŚN     |   | Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )   |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Sos boloński z mięsa wp # 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )   | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos boloński # -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                    |
|                     | PD        |   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml   |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 50 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <b>SOJ,</b> )<br>Pomidor 50 g  |
|                     | PN        | Banan 1szt. 1 szt   | Jabłko 1 szt 1 szt   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2278.41 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2456.06 mg;  | Wartość energetyczna: 1944.55 kcal; Białko ogółem: 78.28 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 2264.39 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa  | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|-------------------|-----------|--|--|
| 2026-05-22 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                   |
|                   | II ŚN     |  | Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | PD        |  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt  |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g    |
|                   | PN        | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2307.01 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 2808.95 mg;  | Wartość energetyczna: 2001.95 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 2566.83 mg;                                      |

|                   |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa   | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|-------------------|-----------|---|--|
| 2026-05-23 sobota | Śniadanie | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadanej. 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL,</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona, w osłonce niejadanej. 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL,</b> )  |
|                   | II ŚN     |   | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE,</b> )   |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> )<br>Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                   | PD        |   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )  |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałatka z ryżu i brokułów 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) |
|                   | PN        | Jabłko 150 g  |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2163.05 kcal; Białko ogółem: 71.48 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sód: 3035.76 mg;   | Wartość energetyczna: 2131.18 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 2728.51 mg;  |

|                      |           | CHRZ- PAKS D01 Podstawowa  | CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów   |
|----------------------|-----------|--|--|
| 2026-05-24 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z cebulką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z cebulką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g  |
|                      | II ŚN     |  | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml               | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                      | PD        |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g  |
|                      | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   | Wafle ryżowe 30 g  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1947.64 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sód: 2408.48 mg;  | Wartość energetyczna: 1896.08 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; W tym cukry: 29.61 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sód: 2309.11 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,  
SO2 - 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 JEĆCZ - 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,