

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-22, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU JE CZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2 % t 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2071.97 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sód: 3052.02 mg;	Wartość energetyczna: 1859.75 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sód: 2867.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Pomidor 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> ) Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> ) Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 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 Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek świeży 50 g
	PN	Banan 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2275.21 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 2576.97 mg;	Wartość energetyczna: 2014.70 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 294.66 g; W tym cukry: 25.39 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 2337.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-24 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 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> ) Sałata lodowa 20 g 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> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g 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> )
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2120.95 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sód: 2834.06 mg;	Wartość energetyczna: 2065.70 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 306.11 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sód: 2647.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JE CZ.</b> )
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2146.63 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 313.32 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 3613.72 mg;	Wartość energetyczna: 1869.02 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 259.93 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 3385.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 150 g Dżem 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 30 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Arbuz 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml ( <b>GLU PSZ., MLE., SEL.</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ., JAJ., RYB.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ., MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ćwikła z jabłkiem 50 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1862.53 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sód: 2153.03 mg;	Wartość energetyczna: 1954.59 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sód: 2260.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml ( <u>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> ) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 50 g Musztarda 10 g ( <u>GOR,</u> )	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> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2354.08 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sód: 4227.91 mg;	Wartość energetyczna: 1914.63 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 277.93 g; W tym cukry: 33.80 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 3770.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Połędwicowa 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> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1981.79 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sód: 2504.06 mg;	Wartość energetyczna: 1869.03 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 259.49 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 3245.29 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka wiosenna 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 Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka wiosenna 50 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD		Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> ) Serek twarogowy homogenizowany 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> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2070.19 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sód: 2534.26 mg;	Wartość energetyczna: 1920.14 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sód: 2261.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</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> ) Pomidor 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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> ) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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> ) Ogórek świeży 50 g
	PN	Słupki z marchewki 50 g Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2301.56 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sód: 2585.11 mg;	Wartość energetyczna: 1969.85 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 266.18 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sód: 2097.41 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Pomidor 50 g Dżem 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> ) Pomidor 50 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2503.80 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; W tym cukry: 106.26 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sód: 2884.69 mg;	Wartość energetyczna: 2093.39 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sód: 2464.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Szynka Połudwiczna 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> ) Pomidor 60 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 Połudwiczna 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> ) Pomidor 60 g
	II ŚN		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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> ) Pasta z buraka 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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> ) Pasta z buraka 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2224.67 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 3038.51 mg;	Wartość energetyczna: 2053.11 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sód: 2919.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> )	Twarożek 70 g ( <u>MLE,</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> ) Salata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2320.61 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 355.80 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 2533.05 mg;	Wartość energetyczna: 1895.69 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 259.90 g; W tym cukry: 29.72 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 2097.67 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SEL,</u> ) Sałata lodowa 30 g Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 30 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Południcowa drobiowa z dodatkiem mięsa wieprzowego, białka mleka z połączonych kawałków mięsa. 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2,</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> ) 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, SO2,</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2085.89 kcal; Białko ogółem: 64.91 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 85.06 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 3071.98 mg;	Wartość energetyczna: 1889.69 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 2138.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiewka czerwona 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiewka czerwona 50 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2115.74 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sód: 2504.65 mg;	Wartość energetyczna: 2132.57 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sód: 2426.16 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,