

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-05-25, poniedziałek	Śniadanie	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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 250 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 250 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt
	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> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 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> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Kefir 2 % t 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2175.73 kcal; Białko ogółem: 70.96 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sód: 3015.82 mg;	Wartość energetyczna: 1963.51 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sód: 2831.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-05-26 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, SO2,</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, SO2,</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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-05-27 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Sałata lodowa 20 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> )
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2168.99 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sód: 2834.08 mg;	Wartość energetyczna: 2113.74 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sód: 2647.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JE CZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JE CZ.</u> )
	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 ( <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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> )	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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> )
	PN	Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2164.14 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sód: 3424.90 mg;	Wartość energetyczna: 1948.53 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 281.58 g; W tym cukry: 53.54 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sód: 3212.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-05-29 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> ) Sałata zielona 30 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> ) Sałata zielona 30 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 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: 1910.56 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 2091.71 mg;	Wartość energetyczna: 1966.59 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 2260.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-05-30 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: 1976.63 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sód: 3786.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-05-31 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 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 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: 2026.79 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 296.84 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 2504.06 mg;	Wartość energetyczna: 1914.03 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 271.31 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 3245.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-01 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-02 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 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 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: 2346.56 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 2585.11 mg;	Wartość energetyczna: 2014.85 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sód: 2097.41 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-03 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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: 2154.56 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sód: 2476.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-04 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-05 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 z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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 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 brzoskwiniowym 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 60 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: 2461.67 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 379.14 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 2519.99 mg;	Wartość energetyczna: 1990.68 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; W tym cukry: 40.99 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2111.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-06 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> ) Salata 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> ) Salata 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>GLU PSZ, 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 Połędwicowa 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 Połędwicowa 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: 2073.39 kcal; Białko ogółem: 63.13 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 85.06 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 3062.88 mg;	Wartość energetyczna: 1889.34 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sód: 2129.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- PAKS D01 Podstawowa	CHRZ- PAKS D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-06-07 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 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 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: 2160.74 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 2504.65 mg;	Wartość energetyczna: 2177.57 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 28.97 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,