

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-11-24 poniedziałek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor 80 g
	II N			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzyc * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek pra onych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzyc * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )
	PD			Pomara cza 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		Kanapka z twaro kiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Warto energetyczna: 2138.34 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 61.05 g; W głowodany ogółem: 328.33 g; Błonnik pok.: 33.37 g;	Warto energetyczna: 2072.37 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 45.52 g; W głowodany ogółem: 330.97 g; Błonnik pok.: 14.80 g;	Warto energetyczna: 2068.95 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 60.68 g; W głowodany ogółem: 313.40 g; Błonnik pok.: 43.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-11-25 wtorek	niadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ,</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) D em 25 g 2 szt Pomidor 70 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</b> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ,</b> ) Pomidor 50 g
	II			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ry na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ry na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ry na sypko (br zowy) 150 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE,</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</b> )
	PN		Bułka ma lana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Warto energetyczna: 2518.88 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 75.84 g; W głowodany ogółem: 362.29 g; Błonnik pok.: 22.08 g;	Warto energetyczna: 2434.87 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 55.60 g; W głowodany ogółem: 386.35 g; Błonnik pok.: 16.40 g;	Warto energetyczna: 2194.56 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 75.52 g; W głowodany ogółem: 291.04 g; Błonnik pok.: 30.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-11-26 roda	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Pomidor 30 g	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g
	II N			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z zacierk * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Jarzynowa z zacierk *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierk * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli w dzonej z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )
PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Warto energetyczna: 2190.43 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 58.23 g; W głowodany ogółem: 341.81 g; Błonnik pok.: 25.92 g;	Warto energetyczna: 2136.87 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 49.38 g; W głowodany ogółem: 346.35 g; Błonnik pok.: 22.32 g;	Warto energetyczna: 1848.95 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 49.20 g; W głowodany ogółem: 282.27 g; Błonnik pok.: 32.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-11-27 czwartek	niadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser ółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser ółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g
	II			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU YT,</u> ) Fasolka po breto sku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU J CZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU YT,</u> ) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU J CZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab na ma le pieczony, wieprzowy, z dod.wod , parzony 40 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab na ma le pieczony, wieprzowy, z dod.wod , parzony 40 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab na ma le pieczony, wieprzowy, z dod.wod , parzony 40 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )
	PN		Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Warto energetyczna: 2606.92 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 85.14 g; W głowodany ogółem: 386.69 g; Błonnik pok.: 33.89 g;	Warto energetyczna: 2569.00 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 76.04 g; W głowodany ogółem: 381.18 g; Błonnik pok.: 23.82 g;	Warto energetyczna: 2245.40 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 77.74 g; W głowodany ogółem: 308.25 g; Błonnik pok.: 33.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-11-28 pi tek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) D em 25 g 1 szt Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Twaro ek 30 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) D em 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Twaro ek 30 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaro ek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g
	II N			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierk * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierk * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dyńa pieczona z tymiankiem 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem niadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek niadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
		Warto energetyczna: 2384.97 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 63.76 g; W głowodany ogółem: 379.50 g; Błonnik pok.: 28.61 g;	Warto energetyczna: 2398.99 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 56.75 g; W głowodany ogółem: 382.84 g; Błonnik pok.: 21.81 g;	Warto energetyczna: 2353.71 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 68.28 g; W głowodany ogółem: 343.22 g; Błonnik pok.: 34.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w glowodanów
2025-11-29 sobota	niadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki j czmienna na mleku /p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU J CZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU YT,</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u></b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki j czmienna na mleku /p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU J CZ,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u></b> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 50 g
	II			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU YT,</u></b> ) Bigos 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u></b> ) Ogórek kiszony z cebulk z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU J CZ,</u></b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU J CZ,</u></b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Ogórek kiszony z cebulk z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budy o smaku mietankowym b/c 150 ml ( <b><u>MLE,</u></b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 130 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU YT,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <b><u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b><u>mo e zawiera : MLE,</u></b> )
		Warto energetyczna: 2405.09 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 80.55 g; W glowodany ogółem: 347.10 g; Błonnik pok.: 30.65 g;	Warto energetyczna: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 56.80 g; W glowodany ogółem: 328.86 g; Błonnik pok.: 20.81 g;	Warto energetyczna: 2239.35 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 72.44 g; W glowodany ogółem: 319.47 g; Błonnik pok.: 34.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-11-30 niedziela	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser ółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaro ek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser ółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	II			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU YT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, w dzony 40 g ( <b>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, w dzony 40 g ( <b>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, w dzony 40 g ( <b>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU YT, GLU J CZ</b> )
	PN		Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Warto energetyczna: 2437.74 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 71.24 g; W głowodany ogółem: 357.59 g; Błonnik pok.: 23.47 g;	Warto energetyczna: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 58.12 g; W głowodany ogółem: 368.49 g; Błonnik pok.: 19.21 g;	Warto energetyczna: 2167.31 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 66.24 g; W głowodany ogółem: 302.32 g; Błonnik pok.: 31.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-12-01 poniedziałek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszonej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Ry na sypko 200 g Mus z jabłek pra onych 100 g Sos budyniowy o smaku mietankowym z/c 80 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ry na sypko 200 g Mus z jabłek pra onych 100 g Sos budyniowy o smaku mietankowym z/c 80 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto wegetaria skie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL</u> )
	PD			Mandarynka 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałata lodowa 30 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałata lodowa 30 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Sałata lodowa 30 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynk drobiow RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
		Warto energetyczna: 2184.29 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 55.39 g; W głowodany ogółem: 368.65 g; Błonnik pok.: 25.69 g;	Warto energetyczna: 2172.48 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz: 48.18 g; W głowodany ogółem: 375.58 g; Błonnik pok.: 19.66 g;	Warto energetyczna: 2041.83 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 61.94 g; W głowodany ogółem: 309.34 g; Błonnik pok.: 38.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w glowodanów
2025-12-02 wtorek	niadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, w dzony 40 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, w dzony 40 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, w dzony 40 g ( <u>SOJ, mo e zawiera : GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ,</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ,</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ,</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )
	PZ	Mandarynka 150 g Wafle ry owe 30 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ry owe 30 g	Jabłko 150 g Wafle ry owe 30 g
		Warto energetyczna: 2353.07 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 63.18 g; W glowodany ogółem: 365.32 g; Błonnik pok.: 32.31 g;	Warto energetyczna: 2226.97 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 53.38 g; W glowodany ogółem: 347.94 g; Błonnik pok.: 20.14 g;	Warto energetyczna: 2292.20 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 67.72 g; W glowodany ogółem: 338.61 g; Błonnik pok.: 37.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w glowodanów
2025-12-03 roda	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> <u>GLU YT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ry na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ry na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g
	II			Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Galaretka owocowa b/c 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> <u>GLU YT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli w dzonej z warzywami* 50 g ( <u>RYB</u> <u>SEL</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli w dzonej z warzywami* 50 g ( <u>RYB</u> <u>SEL</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		Kanapka z serem niadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek niadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> <u>MLE</u> )
	Warto energetyczna: 2343.77 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 72.26 g; W glowodany ogółem: 337.93 g; Błonnik pok.: 28.09 g;	Warto energetyczna: 2340.68 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 68.67 g; W glowodany ogółem: 339.48 g; Błonnik pok.: 21.67 g;	Warto energetyczna: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 84.67 g; Tłuszcz: 71.24 g; W glowodany ogółem: 302.45 g; Błonnik pok.: 39.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-12-04 czwartek	niadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, mo e zawiera : GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Barszcz ukrai ski z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos bolo ski z mi sa wp # 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos bolo ski # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukrai ski z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos bolo ski z mi sa wp # 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ry owe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 30 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z tofu i marchewki 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 30 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )
	PN		Banan 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Warto energetyczna: 2152.17 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 54.76 g; W głowodany ogółem: 344.76 g; Błonnik pok.: 27.27 g;	Warto energetyczna: 2185.41 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 53.93 g; W głowodany ogółem: 349.48 g; Błonnik pok.: 21.78 g;	Warto energetyczna: 1953.54 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 58.96 g; W głowodany ogółem: 281.26 g; Błonnik pok.: 33.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-12-05 pi. tek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>YT, GLU J CZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> <u>GLU YT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaro ek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomara cza 1 szt. 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>YT, GLU J CZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaro ek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>YT, GLU J CZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twaro ek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g
	II			Pomara cza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ry em * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba sma ona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ry em * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ry em * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> <u>GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 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 Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU</u> <u>YT, GLU J CZ,</u> )
	PN		Bułka ma lana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Warto energetyczna: 2422.64 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 68.89 g; W głowodany ogółem: 362.11 g; Błonnik pok.: 26.67 g;	Warto energetyczna: 2152.81 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 53.93 g; W głowodany ogółem: 325.47 g; Błonnik pok.: 20.26 g;	Warto energetyczna: 1983.33 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 59.19 g; W głowodany ogółem: 282.98 g; Błonnik pok.: 31.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-12-06 sobota	niadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II N			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ,</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ,</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza j czmienna/sypko 200 g ( <u>GLU J CZ,</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z ry u i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z ry u i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z ry u i brokułów 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wod , w dzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>mo e zawiera : GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ,</u> )
	PN	Jabłko 150 g Wafle ry owe 30 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ry owe 30 g	Kanapka z szynk drobiow RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	Warto energetyczna: 2193.99 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 60.27 g; W głowodany ogółem: 347.28 g; Błonnik pok.: 34.23 g;	Warto energetyczna: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 46.57 g; W głowodany ogółem: 347.36 g; Błonnik pok.: 26.05 g;	Warto energetyczna: 2095.13 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 69.81 g; W głowodany ogółem: 294.69 g; Błonnik pok.: 36.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.w głowodanów
2025-12-07 niedziela	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 30 g Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR</u> ) Sałata zielona 30 g
	II			Kanapka z serkiem niadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek niadaniwy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Schab pieczony w r kawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Schab pieczony w r kawie 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU YT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z w dlin drob wp i natk pietruszki 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z w dlin drob wp i natk pietruszki 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z w dlin drob wp i natk pietruszki 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbo owa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU YT, GLU J CZ</u> )
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Warto energetyczna: 2381.46 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 70.02 g; W głowodany ogółem: 361.48 g; Błonnik pok.: 25.73 g;	Warto energetyczna: 2265.65 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 56.98 g; W głowodany ogółem: 344.34 g; Błonnik pok.: 18.54 g;	Warto energetyczna: 2110.67 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 59.86 g; W głowodany ogółem: 304.02 g; Błonnik pok.: 35.12 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce gluten pszenny,  
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 laktoz ,  
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 - Mi czaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,  
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,  
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

## **Oznaczenia wska ników od .:**

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
W glowodany ogółem - W glowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z w glowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,