

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u></b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata lodowa 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> ) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )
	Wartość energetyczna: 2065.12 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; Błonnik pok.: 29.81 g;	Wartość energetyczna: 2154.89 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; Błonnik pok.: 21.08 g;	Wartość energetyczna: 2107.44 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; Błonnik pok.: 39.14 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2377.32 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; Błonnik pok.: 21.78 g;	Wartość energetyczna: 2346.76 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 62.37 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; Błonnik pok.: 17.15 g;	Wartość energetyczna: 2131.45 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 72.81 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; Błonnik pok.: 33.90 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Twarożek na słodko 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 30 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2636.03 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 82.16 g; Węglowodany ogółem: 388.97 g; Błonnik pok.: 33.42 g;	Wartość energetyczna: 2243.09 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 47.83 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; Błonnik pok.: 20.46 g;	Wartość energetyczna: 2346.19 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 69.57 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; Błonnik pok.: 39.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 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* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Mandarynka 150 g	Banan 150 g	Mandarynka 150 g
	Wartość energetyczna: 2205.34 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 63.10 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; Błonnik pok.: 32.19 g;	Wartość energetyczna: 2253.65 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 52.47 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; Błonnik pok.: 22.21 g;	Wartość energetyczna: 2072.57 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 67.18 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; Błonnik pok.: 37.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 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 Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (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 Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2457.14 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 65.57 g; Węglowodany ogółem: 384.72 g; Błonnik pok.: 32.45 g;	Wartość energetyczna: 2398.38 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 55.63 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; Błonnik pok.: 26.47 g;	Wartość energetyczna: 2261.57 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 57.72 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; Błonnik pok.: 34.51 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	PN	Jabłko pieczone 150 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2300.41 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; Błonnik pok.: 31.15 g;	Wartość energetyczna: 2201.50 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 57.07 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; Błonnik pok.: 24.77 g;	Wartość energetyczna: 2091.22 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 66.68 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; Błonnik pok.: 33.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Papryka świeża 50 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 30 g
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2093.00 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 62.61 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; Błonnik pok.: 24.49 g;	Wartość energetyczna: 2155.97 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Błonnik pok.: 20.12 g;	Wartość energetyczna: 1975.06 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 66.27 g; Węglowodany ogółem: 257.42 g; Błonnik pok.: 27.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, 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 zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g
	II ŚN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mandarynka 150 g
		Wartość energetyczna: 2136.07 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; Błonnik pok.: 26.43 g;	Wartość energetyczna: 2153.06 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; Błonnik pok.: 22.23 g;	Wartość energetyczna: 2010.54 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; Błonnik pok.: 35.10 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos własny () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos własny () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Sos własny () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g
	PN		Banan 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )
	Wartość energetyczna: 2347.98 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; Błonnik pok.: 28.36 g;	Wartość energetyczna: 2286.12 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; Błonnik pok.: 23.03 g;	Wartość energetyczna: 2459.84 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; Błonnik pok.: 34.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN		Butka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2422.62 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 77.07 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; Błonnik pok.: 29.91 g;	Wartość energetyczna: 2369.76 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; Błonnik pok.: 18.89 g;	Wartość energetyczna: 2506.93 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; Błonnik pok.: 38.10 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Kasza manna 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> ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2339.55 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 381.56 g; Błonnik pok.: 31.79 g;	Wartość energetyczna: 2299.77 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 363.79 g; Błonnik pok.: 19.58 g;	Wartość energetyczna: 2272.01 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 58.18 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; Błonnik pok.: 43.54 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	PD			Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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> ) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2390.66 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; Błonnik pok.: 28.37 g;	Wartość energetyczna: 2342.57 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 57.03 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; Błonnik pok.: 24.91 g;	Wartość energetyczna: 2326.50 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 62.97 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; Błonnik pok.: 34.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 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> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g ( <u>MLE.</u> )	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2095.72 kcal; Białko ogółem: 67.63 g; Tłuszcz: 50.84 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g; Błonnik pok.: 27.58 g;	Wartość energetyczna: 2196.58 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 52.94 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; Błonnik pok.: 23.34 g;	Wartość energetyczna: 2158.18 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 62.39 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; Błonnik pok.: 42.19 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ogórek kiszony 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Ogórek kiszony 50 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet schabowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 300 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko pieczone 150 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )
	PN		Babka piaskowa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u></b> )	Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )
		Wartość energetyczna: 2490.73 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 63.26 g; Węglowodany ogółem: 395.16 g; Błonnik pok.: 28.04 g;	Wartość energetyczna: 2473.80 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 388.69 g; Błonnik pok.: 24.42 g;	Wartość energetyczna: 2122.14 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; Błonnik pok.: 34.03 g;

## **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 JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
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 węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,