

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-02 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
	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 ryby gotowanej (morszczuk) 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 ryby gotowanej (morszczuk) 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> )
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )
		Wartość energetyczna: 1935.18 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 48.71 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; Błonnik pok.: 29.64 g;	Wartość energetyczna: 2090.89 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; Błonnik pok.: 20.58 g;	Wartość energetyczna: 1834.00 kcal; Białko ogółem: 69.51 g; Tłuszcz: 51.88 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; Błonnik pok.: 35.98 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-03 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
	Kolejacja	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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 30 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2288.24 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; Błonnik pok.: 21.78 g;	Wartość energetyczna: 2263.62 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 59.52 g; Węglowodany ogółem: 332.50 g; Błonnik pok.: 17.52 g;	Wartość energetyczna: 2106.97 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Błonnik pok.: 30.93 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-04-środa	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> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Ser żółty 40 g ( <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> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Twarożek na słodko 60 g ( <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> ) Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <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 kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2475.03 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; Błonnik pok.: 33.42 g;	Wartość energetyczna: 2079.73 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; Błonnik pok.: 20.18 g;	Wartość energetyczna: 2267.83 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; Błonnik pok.: 39.27 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka 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, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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> ) Pomidor 50 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolejacja	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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2079.32 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 55.20 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; Błonnik pok.: 29.36 g;	Wartość energetyczna: 2108.15 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 52.02 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; Błonnik pok.: 19.66 g;	Wartość energetyczna: 1946.55 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 59.28 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; Błonnik pok.: 34.90 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-06 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* 150 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> )
	Wartość energetyczna: 2388.74 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; Błonnik pok.: 31.85 g;	Wartość energetyczna: 2303.77 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 54.25 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; Błonnik pok.: 24.69 g;	Wartość energetyczna: 2185.57 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 57.52 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; Błonnik pok.: 34.31 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <u>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 Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <u>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> )	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 kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata 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 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> ) Salata 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 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2225.41 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; Błonnik pok.: 28.15 g;	Wartość energetyczna: 2126.50 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz: 56.47 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; Błonnik pok.: 21.77 g;	Wartość energetyczna: 1997.22 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 63.68 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; Błonnik pok.: 33.35 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-08 niedziela	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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Papryka konserwowa 50 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>MLE.</u> )
	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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 30 g
	Wartość energetyczna: 2024.93 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; Błonnik pok.: 23.61 g;	Wartość energetyczna: 2091.97 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 64.93 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; Błonnik pok.: 19.62 g;	Wartość energetyczna: 1916.99 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 65.20 g; Węglowodany ogółem: 247.57 g; Błonnik pok.: 27.54 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-09 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 100 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 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> ) 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2046.99 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; Błonnik pok.: 26.43 g;	Wartość energetyczna: 2063.98 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; Błonnik pok.: 22.23 g;	Wartość energetyczna: 1977.96 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 57.56 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; Błonnik pok.: 32.24 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 300 g Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 2202.48 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 66.78 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; Błonnik pok.: 25.81 g;	Wartość energetyczna: 2140.62 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 52.00 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; Błonnik pok.: 20.48 g;	Wartość energetyczna: 2257.16 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Błonnik pok.: 31.35 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-11 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> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</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> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</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> ) Pomidor 50 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g
	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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b><u>RYB, 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> ) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )
	Wartość energetyczna: 2261.62 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 74.22 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; Błonnik pok.: 29.91 g;	Wartość energetyczna: 2208.76 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 64.97 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; Błonnik pok.: 18.89 g;	Wartość energetyczna: 2304.25 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; Błonnik pok.: 34.68 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-12 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> ) Szynkowa 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 JECZ,</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> ) Szynkowa 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 JECZ,</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa 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
	Kolejca	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 JECZ,</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> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 JECZ,</u> )
	PD			Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
	Wartość energetyczna: 2151.15 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 56.85 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g; Błonnik pok.: 27.80 g;	Wartość energetyczna: 2121.68 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 54.74 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; Błonnik pok.: 16.24 g;	Wartość energetyczna: 2212.61 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 58.18 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; Błonnik pok.: 40.57 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-13 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> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, 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> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g
	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	Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g ( <u>MLE.</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> ) Pomidor 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Pomarańcza 150 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2331.58 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 67.16 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; Błonnik pok.: 28.37 g;	Wartość energetyczna: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; Błonnik pok.: 24.91 g;	Wartość energetyczna: 2267.42 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 60.06 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; Błonnik pok.: 34.02 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-14 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> )
	Wartość energetyczna: 2031.72 kcal; Białko ogółem: 67.63 g; Tłuszcz: 50.34 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Błonnik pok.: 27.08 g;	Wartość energetyczna: 2132.58 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 52.44 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; Błonnik pok.: 22.84 g;	Wartość energetyczna: 1935.87 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; Błonnik pok.: 38.77 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- MYS Podstawowa	CHRZ- MYS Łatwo strawna	CHRZ- MYS Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-02-15 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> )
	Kolejacja	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> )
	Wartość energetyczna: 2265.23 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 55.11 g; Węglowodany ogółem: 360.86 g; Błonnik pok.: 28.04 g;	Wartość energetyczna: 2248.30 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 49.73 g; Węglowodany ogółem: 354.39 g; Błonnik pok.: 24.42 g;	Wartość energetyczna: 2062.10 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Błonnik pok.: 31.43 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające 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 laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
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,