

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHMZ- MYS D01 Podstawowa	CHMZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHMZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-12 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>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, 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 Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, 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>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g
	PD			Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c* 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>) Salata lodowa 20 g Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2107.40 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sód: 2878.16 mg;	Wartość energetyczna: 2119.41 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sód: 2571.21 mg;	Wartość energetyczna: 2159.64 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sód: 2602.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHMZ- MYS D01 Podstawowa	CHMZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHMZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 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>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2240.75 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 3335.88 mg;	Wartość energetyczna: 2350.80 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 2571.36 mg;	Wartość energetyczna: 2345.12 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sód: 3102.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Salata lodowa 20 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	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>) Salata lodowa 20 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Twarożek na słodko 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	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>) Salata lodowa 20 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	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 z olejem 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>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g 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 Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2299.07 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sód: 2967.34 mg;	Wartość energetyczna: 2123.80 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 2037.79 mg;	Wartość energetyczna: 2315.85 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; W tym cukry: 85.61 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sód: 2591.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-15 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g 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>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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 Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2111.83 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 47.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 3911.75 mg;	Wartość energetyczna: 2157.26 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 2369.07 mg;	Wartość energetyczna: 1915.15 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sód: 3529.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHMZ- MYS D01 Podstawowa	CHMZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHMZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Śliwka szt 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 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>) Jabłko pieczone 150 g 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 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>) Śliwka szt 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	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>)	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			Ślupki z marchewki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>) Ogórek kiszony 100 g 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2216.37 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 3806.56 mg;	Wartość energetyczna: 2319.17 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 2529.18 mg;	Wartość energetyczna: 2133.65 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sód: 3337.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-17 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g 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 Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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 JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane z olejem 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 JECZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2224.15 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sód: 3716.82 mg;	Wartość energetyczna: 2185.02 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 335.86 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sód: 2079.44 mg;	Wartość energetyczna: 1937.03 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sód: 3112.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- MYS D01 Podstawowa	CHZR- MYS D02 Łatwo strawna	CHZR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-18 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 100 g 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 100 g
	II ŚN			Owsianka z jabłkami i cynamonem b/c 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 koperkiem i 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 Marchew gotowana z olejem 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 Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 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 Pomidor 80 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 80 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2071.78 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 2974.06 mg;	Wartość energetyczna: 2062.63 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sód: 2432.03 mg;	Wartość energetyczna: 2072.16 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; W tym cukry: 54.53 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sód: 3350.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-19 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Szyńska krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 z olejem* 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 z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2165.86 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 3349.91 mg;	Wartość energetyczna: 2098.04 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sód: 2340.04 mg;	Wartość energetyczna: 2189.85 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sód: 2990.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 100 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 jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 100 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g 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 Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 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 Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g 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 z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Ogórek kiszony 100 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>) Pomidor 100 g	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>) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Stupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2130.99 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 3755.02 mg;	Wartość energetyczna: 2176.76 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2465.88 mg;	Wartość energetyczna: 2326.41 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sód: 3571.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-21 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÖR, SÖZ.</u>) 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 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>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÖR, SÖZ.</u>) 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 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>) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GÖR, SÖZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	II ŚN			Smoothie (jabłko, szpinak, pietruszka) 200 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GÖR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2303.15 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sód: 3494.02 mg;	Wartość energetyczna: 2283.15 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 60.75 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2716.70 mg;	Wartość energetyczna: 2309.21 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sód: 2808.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-22 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 100 g 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 100 g 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 100 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	II ŚN			Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 z olejem b/c 150 g (<u>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 z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z buraka 100 g 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>) Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb graham 30g, masło 5g, salata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2135.98 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 351.57 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3411.99 mg;	Wartość energetyczna: 2178.73 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 2716.24 mg;	Wartość energetyczna: 2303.03 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sód: 3450.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-23 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>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	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 Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	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 kiszzonej z olejem 150 g 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>) 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 kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD			Kefir z truskawkami* 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Ogórek kiszony 100 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, 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>) 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 koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, 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>) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sód: 3991.95 mg;	Wartość energetyczna: 2336.25 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 368.70 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sód: 2425.18 mg;	Wartość energetyczna: 2256.27 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sód: 3685.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-24 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 lodowa 20 g Pomidor 80 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 lodowa 20 g Pomidor 80 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Owsianka z jabłkami i cynamonem b/c 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 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 z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1947.66 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 333.43 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 3213.87 mg;	Wartość energetyczna: 2049.11 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sód: 2517.77 mg;	Wartość energetyczna: 2075.91 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sód: 3057.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-10-25, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2201.12 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sód: 2753.94 mg;	Wartość energetyczna: 2112.09 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sód: 2230.05 mg;	Wartość energetyczna: 1943.29 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sód: 2596.74 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,