

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-08-31 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>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) 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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) 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
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami# 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2296.29 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sód: 2453.12 mg;	Wartość energetyczna: 2151.71 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sód: 2565.68 mg;	Wartość energetyczna: 2263.28 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 48.96 g; Sód: 2736.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-01 wtorek	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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 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>) Dżem 25 g 2 szt 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2366.76 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sód: 3306.96 mg;	Wartość energetyczna: 2434.57 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sód: 2424.47 mg;	Wartość energetyczna: 2012.36 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; W tym cukry: 27.26 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sód: 3650.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-02 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</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 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką #-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 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 100 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>) 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 100 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>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2018.59 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sód: 3099.70 mg;	Wartość energetyczna: 2149.90 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 2709.12 mg;	Wartość energetyczna: 1924.78 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sód: 2699.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHMZ- MYS D01 Podstawowa	CHMZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHMZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-03 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 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>) Ser żółty 50 g (<u>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 Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Ziemniaczana # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 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 Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2389.28 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sód: 4041.60 mg;	Wartość energetyczna: 2350.30 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 2130.71 mg;	Wartość energetyczna: 2275.68 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sód: 2684.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-04 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>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dyńa pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2265.06 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 380.89 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 2917.17 mg;	Wartość energetyczna: 2374.74 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 387.96 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 2300.18 mg;	Wartość energetyczna: 2311.98 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sód: 3600.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-05 sobota	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>) Twaróg półtłusty 60 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa 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 z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa 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>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 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>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 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, S02.</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>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g
	PN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2392.06 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sód: 4167.31 mg;	Wartość energetyczna: 2230.42 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 2500.10 mg;	Wartość energetyczna: 2267.79 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sód: 3043.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- MYS D01 Podstawowa	CHNZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHNZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-06 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</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 Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2157.91 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sód: 3260.84 mg;	Wartość energetyczna: 2115.37 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sód: 2377.56 mg;	Wartość energetyczna: 2023.50 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sód: 2866.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-07 poniedziałek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 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			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>)
	PD			Śliwka 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	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, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	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, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2178.93 kcal; Białko ogółem: 66.76 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 3142.95 mg;	Wartość energetyczna: 2166.30 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 69.27 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sód: 2246.17 mg;	Wartość energetyczna: 1912.51 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sód: 3407.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- MYS D01 Podstawowa		CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	
2026-09-08 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 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 Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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 JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2263.73 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sód: 4025.21 mg;	Wartość energetyczna: 2159.84 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sód: 2767.58 mg;	Wartość energetyczna: 2227.28 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; W tym cukry: 40.91 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sód: 3693.79 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- MYS D01 Podstawowa	CHRR- MYS D02 Łatwo strawna	CHRR- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-09 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Ryż na mleku 300 ml (<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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Ryż na mleku 300 ml (<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 Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2287.16 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sód: 2952.23 mg;	Wartość energetyczna: 2365.55 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 2322.58 mg;	Wartość energetyczna: 2141.64 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sód: 2787.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-10 czwartek	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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Sos boloński # -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	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,) Pomidor 80 g
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2190.21 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sód: 2621.39 mg;	Wartość energetyczna: 2219.45 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 2036.08 mg;	Wartość energetyczna: 2023.50 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sód: 3108.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-11 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g Zacierka 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Zacierka 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku*b/c 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 100 g
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2118.38 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 322.13 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sód: 3045.47 mg;	Wartość energetyczna: 2056.08 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sód: 1990.55 mg;	Wartość energetyczna: 1974.36 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sód: 2708.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- MYS D01 Podstawowa	CHNZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHNZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-12 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne 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 50 g Pasta warzywna* 100 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 Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) 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>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana 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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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, GOR, S02,</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 100 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, GOR, S02,</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 100 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, GOR, S02,</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 szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2055.34 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sód: 3370.94 mg;	Wartość energetyczna: 2002.14 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sód: 2915.09 mg;	Wartość energetyczna: 2077.70 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 309.26 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sód: 3377.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-09-13 niedziela	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka 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 300 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2324.31 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 3228.12 mg;	Wartość energetyczna: 2240.14 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2693.89 mg;	Wartość energetyczna: 2077.54 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sód: 4011.04 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,