*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-09 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z natką pietruszki 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g |
| | II ŚN | | | Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem # 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem # 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g ( ***GLU PSZ, SOJ, SEL,***)<br>Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g | Brokułowa z ryżem # 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g |
| | PD | | | Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c* 150 ml ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk)# 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk)# 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk)# 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2106.60 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sód: 2876.81 mg; | Wartość energetyczna: 2091.61 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 2569.86 mg; | Wartość energetyczna: 2158.84 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sód: 2601.53 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-10 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( ***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 100 g |
| | II ŚN | | | Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos własny # 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***) | Solferino # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny # 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny # 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Słupki z marchewki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (***SEL,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (***SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (***SEL,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Pasztet z soczewicy * 60 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Wafle ryżowe 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2275.62 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sód: 3363.56 mg; | Wartość energetyczna: 2385.66 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 369.68 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2599.05 mg; | Wartość energetyczna: 2379.98 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sód: 3129.98 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-11 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,*** )<br>Ser żółty 40 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,*** )<br>Twarożek na słodko 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Ser żółty 40 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor 80 g |
| | II ŚN | | | Śliwka 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( ***GLU PSZ,*** ) | Grysikowa # 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( ***GLU PSZ,*** )<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,*** )<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( ***GLU PSZ,*** )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml ( ***MLE,*** )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) |
| | PN | Śliwka 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt<br>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 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-12 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( ***MLE,*** )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,*** )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( ***MLE,*** )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( ***MLE,*** )<br>Ogórek kiszony 100 g |
| | II ŚN | | | Koktajl z jagód * b/c 200 g ( ***MLE,*** ) |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,*** )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 400 g ( ***SEL, GLU JĘCZ,*** )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,*** )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( ***SEL,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,*** )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,*** )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 400 g ( ***SEL, GLU JĘCZ,*** ) | Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,*** )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( ***GLU PSZ,*** )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( ***SEL,*** )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 400 g ( ***SEL, GLU JĘCZ,*** ) |
| | PD | | | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml ( ***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,*** )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,*** )<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,*** )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta 100 g ( ***MLE, SEL,*** )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,*** ) |
| | PN | Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2332.91 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 378.35 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sód: 3940.54 mg; | Wartość energetyczna: 2378.35 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 376.63 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2397.87 mg; | Wartość energetyczna: 2136.23 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sód: 3558.57 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-13 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Śliwka szt 1 szt<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Śliwka szt 1 szt<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***) |
| | II ŚN | | | Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem*# 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) | Dyniowa z makaronem*# 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) | Dyniowa z makaronem*# 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos koperkowy * 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) |
| | PD | | | Słupki z marchewki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>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; |

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-14 sobota | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Ryż na mleku/p 300 ml ( ***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Ryż na mleku/p 300 ml ( ***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,*** )<br>Pomidor 100 g |
| | II ŚN | | | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml ( ***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,*** )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami # 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami # 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | 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: 47.13 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: 61.18 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: 53.18 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sód: 3112.41 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-15 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( ***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)<br>Papryka świeża 100 g<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( ***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)<br>Pomidor 100 g<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( ***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)<br>Papryka świeża 100 g |
| | II ŚN | | | Owsianka z jabłkami i cynamonem b/c 200 g ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Rosół z makaronem # 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem # 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem # 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g |
| | PN | Jabłko 150 g<br>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: 62.63 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sód: 3350.59 mg; |

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-16 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***)<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***)<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***)<br>Pomidor 100 g |
| | II ŚN | | | Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Risotto wegetariańskie z tofu*# 300 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***) | Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Risotto wegetariańskie z tofu - dieta *# 300 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 150 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***) | Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Risotto wegetariańskie z tofu*# 300 g ( ***SOJ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***) |
| | PD | | | Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Ser żółty 40 g ( ***MLE,***)<br>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.: 28.29 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.: 22.84 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.: 36.83 g; Sód: 2990.82 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-17 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***) |
| | II ŚN | | | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Jarzynowa z makaronem# dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos własny # 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem# dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos własny # 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem# dieta 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos własny # 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml ( ***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 100 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 100 g |
| | PN | Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Banan 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Słupki z marchewki 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Pasztet z ciecierzycy* 60 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2130.93 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 3754.75 mg; | Wartość energetyczna: 2176.70 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 2465.61 mg; | Wartość energetyczna: 2326.36 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sód: 3571.28 mg; |

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-18 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( ***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( ***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( ***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***) |
| | II ŚN | | | Smoothie (jabłko, szpinak, pietruszka) 200 g |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml ( ***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy # 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 60 g ( ***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 60 g ( ***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 60 g ( ***RYB, SEL,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>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: 2256.15 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 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: 80.59 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sód: 2808.08 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-19 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 100 g<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) |
| | II ŚN | | | Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( ***JAJ, MLE, SEL,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sos boloński # -dieta 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sos boloński # -dieta 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Sos boloński # -dieta 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z buraka 100 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z buraka 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z buraka 100 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2135.32 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 3433.09 mg; | Wartość energetyczna: 2178.06 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 2737.34 mg; | Wartość energetyczna: 2302.37 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sód: 3471.86 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-20 piątek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g<br>Dżem 25 g 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 25 g 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g |
| | II ŚN | | | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml ( ***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,*** )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny # 400 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( ***RYB,***)<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) | Krupnik jęczmienny # 400 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( ***RYB,***)<br>Warzywa po grecku # 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) | Krupnik jęczmienny # 400 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ziemniaki gotowane 300 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( ***RYB,***)<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***) |
| | PD | | | Kefir z truskawkami* 200 g ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Ogórek kiszony 100 g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( ***JAJ, MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Ogórek kiszony 100 g |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>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: 79.17 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sód: 3991.95 mg; | Wartość energetyczna: 2329.32 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2413.00 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: 77.24 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sód: 3685.09 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-21 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( ***może zawierać: MLE, GOR,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g |
| | II ŚN | | | Owsianka z jabłkami i cynamonem b/c 200 g ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami # 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą# 150 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g | Koperkowa z ziemniakami # 400 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa 150 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Śliwka 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( ***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( ***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( ***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) |
| | PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, serek śniadaniwy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 1982.58 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 3241.83 mg; | Wartość energetyczna: 2084.03 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sód: 2545.73 mg; | Wartość energetyczna: 2110.83 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 44.16 g; Sód: 3085.63 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA CHRZANÓW*

| | | CHRZ- MYS D01 Podstawowa | CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna | CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-22 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 30 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 100 g<br>Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( ***MLE, GLU JĘCZ,***) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( ***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Filet zapiekany drobiowy 40 g ( ***MLE,***)<br>Rzodkiew biała 100 g |
| | II ŚN | | | Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny # 80 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem # 400 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 150 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło extra 82% 15 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Jabłko 150 g |
| | PN | Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt | | Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g ( ***GOR,***) |
| | | 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: 2112.03 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sód: 2229.78 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: 65.25 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sód: 2596.74 mg; |

## Oznaczenia alergenów:

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

## Oznaczenia wskaźników odż.:

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],*
*Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,*