Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-11-23 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 100 g Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 100 g
	II ŚN			Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami#. 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sałatka z brokuła i pomidora z jogurtem naturalnym i koperkiem 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2229.77 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 359.32 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sód: 2369.04 mg;	Wartość energetyczna: 2080.69 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 2481.60 mg;	Wartość energetyczna: 2071.40 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 49.50 g; Sód: 2455.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-11-24 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g 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,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***)
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2229.56 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 3032.53 mg;	Wartość energetyczna: 2290.83 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 2142.90 mg;	Wartość energetyczna: 2092.71 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sód: 2727.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-11-25 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Jarzynowa z zacierką #-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew oprószana z olejem 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 60 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 60 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 60 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2008.25 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sód: 3614.16 mg;	Wartość energetyczna: 2151.35 kcal; Białko ogółem: 88.68 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sód: 2519.68 mg;	Wartość energetyczna: 2005.64 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sód: 3316.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-11-26 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g 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,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g
	II ŚN			Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g	Ziemniaczana # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g	Barszcz biały z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g
	PD			Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2358.03 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sód: 4055.18 mg;	Wartość energetyczna: 2298.53 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2149.11 mg;	Wartość energetyczna: 2212.69 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sód: 2772.52 mg;

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-11-27 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Twarożek 30 g (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Twarożek 30 g (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Słupki papryki kolorowej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2228.22 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sód: 2939.65 mg;	Wartość energetyczna: 2337.90 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 376.87 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 2322.66 mg;	Wartość energetyczna: 2391.34 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sód: 2920.69 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-11-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g 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,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 100 g
	II ŚN			Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (***MLE, SEL,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bigos 300 g (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała 100 g 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2374.88 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sód: 4170.62 mg;	Wartość energetyczna: 2198.24 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2501.61 mg;	Wartość energetyczna: 2331.96 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sód: 3249.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-11-29 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy# 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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			Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2166.91 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 3257.75 mg;	Wartość energetyczna: 2124.37 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sód: 2374.47 mg;	Wartość energetyczna: 2083.65 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 32.27 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sód: 3052.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-11-30 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU OW,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***)	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 80 ml (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto wegetariańskie z tofu# 300 g (***SOJ, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (***SEL,***)
	PD			Sałatka z brokuła, jogurtu i koperku 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2166.93 kcal; Białko ogółem: 66.16 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sód: 3158.95 mg;	Wartość energetyczna: 2154.30 kcal; Białko ogółem: 70.89 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sód: 2262.17 mg;	Wartość energetyczna: 1968.35 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sód: 3488.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-12-01 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Makaron na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Kefir z truskawkami* 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 40g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2332.43 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 368.08 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 4026.71 mg;	Wartość energetyczna: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 2769.08 mg;	Wartość energetyczna: 2370.59 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sód: 4310.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-12-02 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 150 g Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos brokułowy # 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 300 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos brokułowy # 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z musem jabłkowym b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami# 60 g (***RYB, SEL,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami# 60 g (***RYB, SEL,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami# 60 g (***RYB, SEL,***) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
		Wartość energetyczna: 2329.65 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sód: 2751.73 mg;	Wartość energetyczna: 2402.03 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sód: 2013.53 mg;	Wartość energetyczna: 2256.49 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sód: 2549.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-12-03 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g 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,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (***GLU PSZ,***)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2095.22 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sód: 2602.05 mg;	Wartość energetyczna: 2149.95 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 2058.49 mg;	Wartość energetyczna: 2106.61 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sód: 2322.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-12-04 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Śliwka 150 g Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Zacierka na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 100 g
	II ŚN			Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku# (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2084.70 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 3032.16 mg;	Wartość energetyczna: 2015.47 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 300.26 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sód: 1965.05 mg;	Wartość energetyczna: 2063.33 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sód: 3111.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-12-05 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna # 100 g (***SEL,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna # 100 g (***SEL,***) 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,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta warzywna # 100 g (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir z truskawkami* 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	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	Jabłko 150 g 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: 1951.25 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sód: 2828.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- MYS D01 Podstawowa	CHRZ- MYS D02 Łatwo strawna	CHRZ- MYS D03 Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów
2026-12-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Kotlet schabowy panierowany pieczony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 300 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 40g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 100 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2098.11 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 3212.72 mg;	Wartość energetyczna: 2084.14 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 65.05 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2677.89 mg;	Wartość energetyczna: 2045.70 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sód: 3902.78 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,