

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-11-10 poniedziałek	nielanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaro ek z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Płatki j czmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU J CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)			Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)		Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Płatki j czmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU J CZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ry em * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzyc 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ry em * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ry owa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ry em * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g				
	PD	Budy o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			Budy o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budy o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli w dzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli w dzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g	
PN	Wafle ry owe 30 g			Kanapka z twaro kiem i sałat (chleb razowy 60g, masło 5g, twaro ek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Wafle ry owe 30 g			
		Warto energetyczna: 1978.97 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; W głowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.97 g;	Warto energetyczna: 2169.08 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W głowodany ogółem: 337.64 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 8.09 g;	Warto energetyczna: 2177.03 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; W głowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 8.09 g;	Warto energetyczna: 2169.08 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W głowodany ogółem: 337.64 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 8.09 g;	Warto energetyczna: 2029.47 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W głowodany ogółem: 283.34 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 9.83 g;	Warto energetyczna: 1869.44 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; W głowodany ogółem: 278.33 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.92 g;	Warto energetyczna: 2151.08 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; W głowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 7.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J CZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ry na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ry na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Surówka z kapusty peki skiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
PD	Jogurt owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-w dzonka wieprzowa, szynka w dzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 150 g	
	Warto energetyczna: 2283.41 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W głowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.33 g;	Warto energetyczna: 2334.08 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W głowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.27 g;	Warto energetyczna: 2303.86 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W głowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.85 g;	Warto energetyczna: 2282.28 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W głowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 5.91 g;	Warto energetyczna: 1951.90 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; W głowodany ogółem: 241.06 g; W tym cukry: 23.71 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.20 g;	Warto energetyczna: 1954.45 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; W głowodany ogółem: 249.90 g; W tym cukry: 30.12 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.07 g;	Warto energetyczna: 2334.08 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W głowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-11-12 roda	nielądanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaro ek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g
	PD	Budy o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budy o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budy o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Serek óty 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Warto energetyczna: 2363.39 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; W głowodany ogółem: 314.24 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 6.95 g;	Warto energetyczna: 2134.91 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W głowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 5.39 g;	Warto energetyczna: 2227.85 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; W głowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 5.48 g;	Warto energetyczna: 2134.91 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W głowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 5.39 g;	Warto energetyczna: 2032.17 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W głowodany ogółem: 283.17 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 5.56 g;	Warto energetyczna: 1900.01 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W głowodany ogółem: 256.45 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.53 g;	Warto energetyczna: 2134.91 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W głowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 5.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa		
2025-11-13 czwartek	nielądanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaro ek z papryk 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	
		Obiad	urek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, YT.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU J CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)		Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU J CZ.</u>)		urek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, YT.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU J CZ.</u>)		Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU J CZ.</u>)
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)		
	PN	liwka 150 g			liwka 150 g		liwka 150 g		
	Warto energetyczna: 2187.32 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; W głowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.83 g;		Warto energetyczna: 2320.74 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W głowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.46 g;		Warto energetyczna: 2042.12 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W głowodany ogółem: 273.45 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.33 g;		Warto energetyczna: 1972.89 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W głowodany ogółem: 275.12 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 6.66 g;		
	Warto energetyczna: 2404.86 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W głowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.07 g;								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-11-14 pl tek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z d emem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z d emem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z d emem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Twaro ek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Twaro ek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z d emem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z d emem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba sma ona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Twaro ek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Twaro ek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Twaro ek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natk pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt								
		Warto energetyczna: 2132.68 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; W głowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.36 g;	Warto energetyczna: 2144.18 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W głowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.90 g;	Warto energetyczna: 2126.33 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; W głowodany ogółem: 321.36 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.65 g;	Warto energetyczna: 1879.59 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W głowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.67 g;	Warto energetyczna: 1853.86 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; W głowodany ogółem: 263.25 g; W tym cukry: 44.56 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.48 g;	Warto energetyczna: 2144.18 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W głowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.90 g;	Warto energetyczna: 2144.18 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W głowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-11-15 sobota	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Ry na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g D em 50 g		Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Ry na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g D em 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulk z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulk z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g		
	PD	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, OZI.</u>)			Wafle ry owe 30 g		Babka piaskowa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, OZI.</u>)
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g		
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Warto energetyczna: 2451.60 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; W głowodany ogółem: 300.80 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 8.06 g;	Warto energetyczna: 2430.32 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; W głowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 5.37 g;	Warto energetyczna: 2349.32 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W głowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 5.37 g;	Warto energetyczna: 2430.32 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; W głowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 5.37 g;	Warto energetyczna: 2135.82 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W głowodany ogółem: 269.53 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.27 g;	Warto energetyczna: 1976.03 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; W głowodany ogółem: 269.20 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 6.26 g;	Warto energetyczna: 2430.32 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; W głowodany ogółem: 338.96 g; W tym cukry: 96.79 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 5.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-11-16 niedziela	niadanie	Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka wie a 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka wie a 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU YT, GLU J CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Colesław 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Warto energetyczna: 2261.63 kcal; Białko ogółem: 138.65 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W głowodany ogółem: 253.97 g; W tym cukry: 35.63 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 10.32 g;	Warto energetyczna: 2373.07 kcal; Białko ogółem: 149.03 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W głowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 39.67 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.46 g;	Warto energetyczna: 2472.51 kcal; Białko ogółem: 140.97 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W głowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.44 g;	Warto energetyczna: 2107.36 kcal; Białko ogółem: 138.20 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W głowodany ogółem: 221.57 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 9.78 g;	Warto energetyczna: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 136.33 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W głowodany ogółem: 218.58 g; W tym cukry: 31.62 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.87 g;	Warto energetyczna: 2433.55 kcal; Białko ogółem: 157.28 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; W głowodany ogółem: 283.79 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 9.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-11-17 poniedziałek	nielanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pasta z grochu 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g			Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Pasta z grochu 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetaria skie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetaria skie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetaria skie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetaria skie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetaria skie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetaria skie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko pieczone 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetaria skie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>)
PD	Wafle ry owe 30 g							
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser oły 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)	
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 150 g	Banan 150 g		Kanapka z szynk drobiow RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Banan 150 g		
		Warto energetyczna: 2241.60 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; W głowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 9.17 g;	Warto energetyczna: 2319.49 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; W głowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.57 g;			Warto energetyczna: 2236.61 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; W głowodany ogółem: 334.33 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 8.20 g;	Warto energetyczna: 2126.53 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; W głowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 7.78 g;	Warto energetyczna: 2341.12 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; W głowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki j czmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki j czmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) D em 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki j czmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)		Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surowka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 70 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynk drobiow RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)		Jabłko pieczone 150 g	
	Warto energetyczna: 2019.95 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; W głowodany ogółem: 279.80 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.04 g;	Warto energetyczna: 2123.64 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W głowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 6.73 g;	Warto energetyczna: 2054.81 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; W głowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.49 g;	Warto energetyczna: 1976.04 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W głowodany ogółem: 251.68 g; W tym cukry: 29.02 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.86 g;	Warto energetyczna: 1893.01 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W głowodany ogółem: 250.96 g; W tym cukry: 27.17 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 7.73 g;	Warto energetyczna: 2163.06 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; W głowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków w dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-11-19 roda	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z ud ca pieczony mielony 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z ud ca pieczony mielony 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z ud ca pieczony mielony 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z ud ca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kapu niak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z ud ca pieczony mielony 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z ud ca pieczony mielony 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z ud ca pieczony mielony 120 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Zrazik drobiowy z ud ca pieczony mielony 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Banan 150 g				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				Kanapka z szynk drobiow RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Warto energetyczna: 2294.61 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W głowodany ogółem: 307.31 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.44 g;	Warto energetyczna: 2369.47 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W głowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.22 g;	Warto energetyczna: 2316.44 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W głowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.40 g;	Warto energetyczna: 2457.91 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; W głowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.37 g;	Warto energetyczna: 2207.67 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W głowodany ogółem: 284.78 g; W tym cukry: 39.33 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 8.88 g;	Warto energetyczna: 2052.23 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; W głowodany ogółem: 289.32 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 7.61 g;	Warto energetyczna: 2446.37 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W głowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-11-20 czwartek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bolo ski z mi sa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bolo ski z mi sa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bolo ski z mi sa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bolo ski z mi sa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bolo ski z mi sa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bolo ski z mi sa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bolo ski z mi sa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bolo ski z mi sa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.</u>)				Wafle ry owe 30 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ry u i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ry u i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ry u i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ry u i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ry u i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ry u i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g
		Warto energetyczna: 2322.53 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W głowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.90 g;	Warto energetyczna: 2342.89 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W głowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.26 g;	Warto energetyczna: 2248.27 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; W głowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.20 g;	Warto energetyczna: 2342.89 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W głowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.26 g;	Warto energetyczna: 1994.55 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W głowodany ogółem: 276.68 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.48 g;	Warto energetyczna: 1893.51 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W głowodany ogółem: 270.11 g; W tym cukry: 26.88 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 5.24 g;	Warto energetyczna: 2257.53 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W głowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.29 g;	Warto energetyczna: 2257.53 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W głowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-11-21 pi tek	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) D em 50 g Gruszka 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor 50 g Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) D em 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Gruszka 150 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Krupnik j czmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba sma ona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>)	Krupnik j czmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Krupnik j czmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Krupnik j czmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Krupnik j czmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Krupnik j czmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU, J, CZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)
	PD Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g	
		PN Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Warto energetyczna: 2033.77 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W głowodany ogółem: 290.51 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.27 g;	Warto energetyczna: 2101.92 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; W głowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.13 g;	Warto energetyczna: 2190.78 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W głowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.05 g;	Warto energetyczna: 2025.42 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; W głowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.13 g;	Warto energetyczna: 1793.75 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; W głowodany ogółem: 239.82 g; W tym cukry: 41.09 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 11.43 g;	Warto energetyczna: 1819.14 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; W głowodany ogółem: 235.72 g; W tym cukry: 43.47 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.21 g;	Warto energetyczna: 2178.53 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; W głowodany ogółem: 301.88 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr. tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa			
2025-11-22 sobota	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Twaro ek z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g			Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek z natk pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Kociółek meksyka ski z kurczakiem i fasol 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g			Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g			
	PD	Budy o smaku mietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)									
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z w dlin drobiowo wieprzow - dieta* 100 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z w dlin drobiowo wieprzow - dieta* 100 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z w dlin drobiowo wieprzow - dieta* 100 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z w dlin drobiowo wieprzow - dieta* 100 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z w dlin drobiowo wieprzow - dieta* 100 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>)	
	PN	Pomara cza 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Kanapka z serkiem niadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek niadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Warto energetyczna: 2050.22 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W głowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.06 g;	Warto energetyczna: 2348.55 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W głowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.89 g;	Warto energetyczna: 2285.55 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; W głowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.89 g;	Warto energetyczna: 2348.55 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W głowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 5.89 g;	Warto energetyczna: 2077.51 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; W głowodany ogółem: 301.62 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.19 g;	Warto energetyczna: 2142.84 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W głowodany ogółem: 316.03 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.81 g;	Warto energetyczna: 2394.96 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W głowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.00 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- O W 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- O W 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- O W 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- O W 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków oł dkowych	CHRZ- O W 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.w głowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-11-23 niedziela	niadanie	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza j czmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza j czmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza j czmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Kasza j czmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, J, CZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty peki skiej z papryk i olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty peki skiej z papryk i olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
PD	Wafle ry owe 30 g							
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Warto energetyczna: 2136.15 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W głowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.20 g;	Warto energetyczna: 2282.09 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W głowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.93 g;	Warto energetyczna: 2343.21 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W głowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 8.71 g;	Warto energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W głowodany ogółem: 331.17 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.77 g;	Warto energetyczna: 1868.97 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W głowodany ogółem: 258.20 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.06 g;	Warto energetyczna: 2019.45 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W głowodany ogółem: 271.44 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.76 g;	Warto energetyczna: 2338.17 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; W głowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.12 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zbo a zawieraj ce 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 laktoz ,
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 - Mi czaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU YT - Zbo a zawierajace gluten ytni,
GLU OW - Zbo a zawieraj ce gluten owsiany,
GLU J CZ - Zbo a zawieraj ce gluten j czmienny,

Oznaczenia wska ników od .:

Warto energetyczna - Warto energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
W glowodany ogółem - W glowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z w glowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,