

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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			
2025-10-27 poniedziałek	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>) 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<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 Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		
		Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek pra onych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)		Ogórkowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzyc * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzyc * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)		Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Mus z jabłek pra onych 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)	
			PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Jabłko 150 g	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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
				Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU YT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)
				Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)	Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Kanaпка z szynk drobiow WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Warto energetyczna: 2109.46 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W głowodany ogółem: 314.56 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.29 g;	Warto energetyczna: 2127.07 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; W głowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 6.74 g;	Warto energetyczna: 2133.57 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W głowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 6.56 g;	Warto energetyczna: 2127.07 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; W głowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 6.74 g;	Warto energetyczna: 1780.04 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W głowodany ogółem: 251.25 g; W tym cukry: 40.91 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.20 g;	Warto energetyczna: 1852.95 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; W głowodany ogółem: 258.40 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.01 g;	Warto energetyczna: 2127.07 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; W głowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 6.74 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-28 wtorek	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>) Hummus 50 g (<u>SEZ</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 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>) 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>) D em 50 g Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</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>) Hummus 50 g (<u>SEZ</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>) 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>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Rukola 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>) D em 50 g Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Rukola 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>) D em 50 g Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Rukola 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>) D em 50 g Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Rukola 20 g
	obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 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>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) 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>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) 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>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 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>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 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>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Warto energetyczna: 2236.99 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W głowodany ogółem: 299.43 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 9.16 g;	Warto energetyczna: 2360.65 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; W głowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 7.76 g;	Warto energetyczna: 2370.65 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; W głowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 5.76 g;	Warto energetyczna: 2127.06 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W głowodany ogółem: 270.24 g; W tym cukry: 43.27 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.74 g;	Warto energetyczna: 1990.95 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; W głowodany ogółem: 267.58 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.14 g;	Warto energetyczna: 2360.65 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; W głowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 7.76 g;	Warto energetyczna: 2360.65 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; W głowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 7.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-29	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>) Sałata zielona 20 g Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pomidor 50 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 Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek z koperkiem 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>) 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 z koperkiem 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>) 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</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 Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z zacierk * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierk *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierk *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierk *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)	Pieczarkowa z zacierk * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierk *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z zacierk *-dieta 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ</u>)
	PD	Banan 150 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Banan 150 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>) Pasta z makreli w dzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
		Warto energetyczna: 1966.38 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; W głowodany ogółem: 279.41 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.76 g;	Warto energetyczna: 2048.90 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W głowodany ogółem: 316.76 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.02 g;	Warto energetyczna: 2082.49 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W głowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.02 g;	Warto energetyczna: 2048.90 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W głowodany ogółem: 316.76 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.02 g;	Warto energetyczna: 1693.44 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W głowodany ogółem: 235.86 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 5.94 g;	Warto energetyczna: 1694.95 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; W głowodany ogółem: 236.46 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.29 g;	Warto energetyczna: 2113.72 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W głowodany ogółem: 319.51 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-30 czwartek	niadanie	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>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser oły 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Roszponka 20 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 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>) Ser oły 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, YT.</u>) Fasolka po breto sku 300 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Gruszka 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU, J, CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU, J, CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU, J, CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, YT.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU, J, CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto j czmienne z mi sem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU, J, CZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g		
	PD	Jogurt naturalny 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>) 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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>) 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</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>) 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>) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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>) 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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>) 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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>) Szynka wi niowa- wieprzowa, w dz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g (<u>SOJ, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ry owe 30 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ry owe 30 g	
			Warto energetyczna: 2259.85 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W głowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 10.55 g;	Warto energetyczna: 2285.58 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W głowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.53 g;	Warto energetyczna: 2286.94 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; W głowodany ogółem: 325.80 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.63 g;	Warto energetyczna: 2276.06 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W głowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 7.50 g;	Warto energetyczna: 2021.56 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; W głowodany ogółem: 267.29 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 10.50 g;	Warto energetyczna: 1951.76 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W głowodany ogółem: 253.53 g; W tym cukry: 31.75 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 9.82 g;	Warto energetyczna: 2303.46 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W głowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.24 g;

	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, GLUJ, CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Twaro ek 50g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150g Sałata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150g Twaro ek 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150g Twaro ek 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150g Twaro ek 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Ser oły 40g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50g Twaro ek 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150g Twaro ek 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLUJ, CZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka ma lana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150g Twaro ek 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g
Obiad	Szpinakowa z zacierk * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Kotlet z ryby (Morszczuk) 70g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100g	Szpinakowa z zacierk * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 70g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Szpinakowa z zacierk * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Szpinakowa z zacierk * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Szpinakowa z zacierk * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100g	Szpinakowa z zacierk * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Szpinakowa z zacierk * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Pulpet rybny (Morszczuk) 70g (<u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100g (<u>GLU, PSZ.</u>)
PD	Jogurt owoce le ne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podpiłomyki b/c 20g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)					
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno- ytni 50g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50g Pomidor 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z serkiem niadaniwym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek niadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Warto energetyczna: 2140.78 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W głowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 6.59 g;	Warto energetyczna: 2166.04 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; W głowodany ogółem: 316.70 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.04 g;	Warto energetyczna: 2268.84 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; W głowodany ogółem: 358.99 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 5.00 g;	Warto energetyczna: 2247.59 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W głowodany ogółem: 355.80 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.05 g;	Warto energetyczna: 2003.58 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W głowodany ogółem: 257.34 g; W tym cukry: 24.88 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.21 g;	Warto energetyczna: 2004.46 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W głowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.43 g;	Warto energetyczna: 2166.04 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; W głowodany ogółem: 316.70 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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/Bogatobiałkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w głowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-11-01 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<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 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g	
	obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, 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 Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, 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 Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, 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 Jabłko pieczone 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, 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 Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, 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 Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulk z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	
	PD	Budy o smaku mietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budy o smaku mietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		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>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) 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 Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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 Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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 Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</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>) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 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 Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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 Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>mo e zawiera : MLE.</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>mo e zawiera : MLE.</u>)	
		Warto energetyczna: 2220.26 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; W głowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 7.62 g;	Warto energetyczna: 2249.64 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W głowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.21 g;	Warto energetyczna: 2298.84 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W głowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 7.12 g;	Warto energetyczna: 2249.64 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W głowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.21 g;	Warto energetyczna: 2092.66 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W głowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 7.12 g;	Warto energetyczna: 1972.01 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; W głowodany ogółem: 273.92 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 6.87 g;	Warto energetyczna: 2391.59 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W głowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 9.61 g;	

		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
2025-11-02 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>) Twaro ek 60 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 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>) Twaro ek 60 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>) 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>) Twaro ek 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>) 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>) Twaro ek 60 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 60 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 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>) 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>) Twaro ek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa-drobiowa, rednio rozdrob. 70 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty peki skiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Makaron nitka 52 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU, PSZ.</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 peki skiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Makaron nitka 52 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron nitka 52 g (<u>GLU, PSZ.</u>)
	PD	Jogurt naturalny 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.</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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko 150 g	
	Warto energetyczna: 2339.38 kcal; Białko ogółem: 147.71 g; Tłuszcz: 89.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; W głowodany ogółem: 252.43 g; W tym cukry: 43.27 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.48 g;	Warto energetyczna: 2535.77 kcal; Białko ogółem: 158.31 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W głowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.03 g;	Warto energetyczna: 2545.01 kcal; Białko ogółem: 154.71 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W głowodany ogółem: 300.27 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 6.97 g;	Warto energetyczna: 2535.77 kcal; Białko ogółem: 158.31 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W głowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.03 g;	Warto energetyczna: 2204.78 kcal; Białko ogółem: 148.55 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W głowodany ogółem: 231.07 g; W tym cukry: 24.82 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.97 g;	Warto energetyczna: 2239.62 kcal; Białko ogółem: 147.54 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W głowodany ogółem: 237.88 g; W tym cukry: 27.27 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 7.21 g;	Warto energetyczna: 2573.63 kcal; Białko ogółem: 163.75 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W głowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 7.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g D em 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g D em 50 g Pomidor 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>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarog półtusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Kapu niak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Ry na sypko (br zowy) 200 g Mus z jabłek pra onych 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sos budyniowy o smaku mietankowym z/c 80 ml (<u>MLE</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Mus z jabłek pra onych 100 g Sos budyniowy o smaku mietankowym z/c 80 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g			Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetaria skie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos budyniowy o smaku mietankowym z/c 80 ml (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ry na sypko (br zowy) 200 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ry na sypko 200 g Mus z jabłek pra onych 2 [Por] x 100 g Sos budyniowy o smaku mietankowym z/c 80 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g
PD		Jabłko 150 g	Ciasto dro d owe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Jabłko 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Ciasto dro d owe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
Kolacja	Pomidor 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>) Twaro ek z papryk 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 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>) Twaro ek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 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>) Twaro ek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 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 papryk 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 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>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 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 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 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 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			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>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Warto energetyczna: 2199.86 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W głowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 131.40 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 7.39 g;	Warto energetyczna: 2394.38 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W głowodany ogółem: 405.22 g; W tym cukry: 131.25 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.91 g;	Warto energetyczna: 2400.88 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; W głowodany ogółem: 423.82 g; W tym cukry: 149.75 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.73 g;	Warto energetyczna: 2388.79 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W głowodany ogółem: 423.42 g; W tym cukry: 149.41 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.71 g;	Warto energetyczna: 2009.08 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W głowodany ogółem: 281.63 g; W tym cukry: 42.55 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 8.19 g;	Warto energetyczna: 1977.88 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W głowodany ogółem: 312.35 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 7.98 g;	Warto energetyczna: 2548.24 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W głowodany ogółem: 429.86 g; W tym cukry: 158.33 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 glowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w glowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-11-04 wtorek	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 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>) Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 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 Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g		Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU J CZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g
	obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU J CZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU J CZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU J CZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU J CZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU J CZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU J CZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU J CZ.</u>)				Kanapka z serkiem niadaniowym i sałat (chleb pszenno- yt 60g, masło 5g, sałata 5g, serek niadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU, YT.</u>)	Kanapka z serkiem niadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek niadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		
			Warto energetyczna: 2144.60 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W glowodany ogółem: 304.76 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 7.16 g;	Warto energetyczna: 2179.13 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W glowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 6.42 g;	Warto energetyczna: 2206.71 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; W glowodany ogółem: 303.25 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 7.57 g;	Warto energetyczna: 2086.16 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; W glowodany ogółem: 284.11 g; W tym cukry: 47.40 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 7.34 g;	Warto energetyczna: 2179.13 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W glowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 glowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- O W 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.w glowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- O W 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-11-05 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 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>) Ry na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Ry na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbo owa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, YT, GLU, J, CZ.</u>) Ry na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g	
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 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	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 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	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 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	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 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	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pasta z makreli w dzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>mo e zawiera : MLE</u>)					Kanapka z serkiem niadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek niadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE</u>)		Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>mo e zawiera : MLE</u>)
	Warto energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; W glowodany ogółem: 281.18 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.13 g;	Warto energetyczna: 2384.99 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W glowodany ogółem: 319.34 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.97 g;	Warto energetyczna: 2365.37 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W glowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.95 g;	Warto energetyczna: 2205.19 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W glowodany ogółem: 268.37 g; W tym cukry: 40.35 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 8.10 g;	Warto energetyczna: 2148.15 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; W glowodany ogółem: 266.47 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 6.90 g;	Warto energetyczna: 2384.99 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W glowodany ogółem: 319.34 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.97 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-06 czwartek	międanie	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka wie a 50 g Ser óty 40 g (<u>MLE.</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>) 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>) Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, mo e zawiera : GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaro ek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
Obiad	Barszcz ukrai ski z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos bolo ski z mi sa wp # 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos bolo ski # -dieta 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos bolo ski # -dieta 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos bolo ski # -dieta 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz ukrai ski z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos bolo ski z mi sa wp # 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos bolo ski # -dieta 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos bolo ski # -dieta 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g
	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>) Pasta z fasoli 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<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>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, 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 Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, 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 tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, 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 fasoli 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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>) Szynka tostowa- drobiowa, rednio rozdrob. 50 g (<u>mo e zawiera : MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, 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 Serek twarogowy termizowany smak mietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, mo e zawiera : RYB, OZI, MLE.</u>)
	PZ	Banan 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Warto energetyczna: 2377.77 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; W głowodany ogółem: 353.42 g; W tym cukry: 99.52 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.39 g;	Warto energetyczna: 2443.56 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W głowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 6.39 g;	Warto energetyczna: 2424.53 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W głowodany ogółem: 376.64 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.09 g;	Warto energetyczna: 2373.06 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W głowodany ogółem: 346.42 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 6.40 g;	Warto energetyczna: 2040.25 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; W głowodany ogółem: 291.62 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.30 g;	Warto energetyczna: 1979.64 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; W głowodany ogółem: 273.22 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.57 g;	Warto energetyczna: 2443.56 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W głowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 6.39 g;

	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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</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>) Szynkowa d bowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)
	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza j czmienna/sypko 200 g (<u>GLU, J, CZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU, PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g
Obiad	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>)	
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>) Sałatka z ry u i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 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	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 ry u i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 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	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>) Twaróg półtłusty 50 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	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 ry u i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 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	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 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 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	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 ry u i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., w dzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g
	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 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 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
PN	Warto energetyczna: 2295.23 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W głowodany ogółem: 306.99 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.56 g;	Warto energetyczna: 2375.65 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W głowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.20 g;	Warto energetyczna: 2258.79 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W głowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.35 g;	Warto energetyczna: 2375.65 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W głowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.20 g;	Warto energetyczna: 2336.58 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W głowodany ogółem: 297.32 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.54 g;	Warto energetyczna: 2114.61 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; W głowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 41.83 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.41 g;	Warto energetyczna: 2431.20 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W głowodany ogółem: 346.00 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 dkwowych	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
2025-11-09 niedziela	niadanie	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>) Chleb mieszany pszenno- ytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, YT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR.</u>) Twaro ek z cebulk 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Twaro ek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbo owa z mlekiem z/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>) Twaro ek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR.</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% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaro ek z cebulk 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR.</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 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z poł czonych kawałków mi sa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, mo e zawiera : JAJ, GOR.</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>) Twaro ek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w r kawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w r kawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Ry owa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w r kawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w r kawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w r kawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w r kawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>)
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 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>) Pasta z w dlin drob wp i natk pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 w dlin drob wp i natk pietruszki 50 g (<u>SOJ.</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 w dlin drob wp i natk pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pasta z w dlin drob wp i natk pietruszki 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>) Pasta z w dlin drob wp i natk pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 w dlin drob wp i natk pietruszki 50 g (<u>SOJ.</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 w dlin drob wp i natk pietruszki 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Warto energetyczna: 2073.92 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W głowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.33 g;	Warto energetyczna: 2093.42 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W głowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.40 g;	Warto energetyczna: 2158.92 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; W głowodany ogółem: 309.34 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 6.17 g;	Warto energetyczna: 2154.27 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W głowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 6.16 g;	Warto energetyczna: 1792.12 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; W głowodany ogółem: 232.41 g; W tym cukry: 29.01 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.58 g;	Warto energetyczna: 1841.99 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; W głowodany ogółem: 255.83 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 6.38 g;	Warto energetyczna: 2123.90 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W głowodany ogółem: 295.72 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.25 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,