

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa			
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g				
	PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)						Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (RYB, SEL) Pomidor 50 g			
	PN	Wafle ryżowe 30 g						Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1959.47 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 273.93 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 10.09 g; WW: 24.80 Por;	Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 8.46 g; WW: 28.55 Por;	Wartość energetyczna: 2052.53 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.46 g; WW: 29.04 Por;	Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 8.46 g; WW: 28.55 Por;	Wartość energetyczna: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 10.20 g; WW: 23.06 Por;	Wartość energetyczna: 1822.94 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.42 g; WW: 22.84 Por;	Wartość energetyczna: 2031.74 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.00 g; WW: 28.55 Por;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g
		Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g Brokuł gotowany* 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)
PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2283.41 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.33 g; WW: 28.72 Por;	Wartość energetyczna: 2334.08 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.27 g; WW: 31.54 Por;	Wartość energetyczna: 2303.86 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.85 g; WW: 31.93 Por;	Wartość energetyczna: 2282.28 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 5.91 g; WW: 31.60 Por;	Wartość energetyczna: 1951.90 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 241.06 g; W tym cukry: 23.71 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.20 g; WW: 20.84 Por;	Wartość energetyczna: 1954.45 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 249.90 g; W tym cukry: 30.12 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.07 g; WW: 21.56 Por;	Wartość energetyczna: 2334.08 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.27 g; WW: 31.54 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2025-12-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)		
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, PSZ, JAJ.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	
			PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
			Kolejacja	Serek żółty 40 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
				PN	Jabłko 150 g			Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2238.79 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 6.73 g; WW: 26.09 Por;	Wartość energetyczna: 2010.31 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 5.16 g; WW: 27.74 Por;	Wartość energetyczna: 2103.25 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 5.25 g; WW: 27.80 Por;	Wartość energetyczna: 2010.31 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 5.16 g; WW: 27.74 Por;	Wartość energetyczna: 2032.17 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; W tym cukry: 61.60 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 5.56 g; WW: 24.94 Por;	Wartość energetyczna: 1900.01 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 256.45 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.53 g; WW: 23.22 Por;	Wartość energetyczna: 2010.31 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 5.16 g; WW: 27.74 Por;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/6/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Żurek z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	
	PD	Wafle ryżowe 30 g			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	
	PN	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2149.43 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.07 g; WW: 25.25 Por;	Wartość energetyczna: 2296.83 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 6.71 g; WW: 30.59 Por;			Wartość energetyczna: 2042.96 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 271.44 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.62 g; WW: 23.85 Por;	Wartość energetyczna: 2053.58 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 7.04 g; WW: 24.27 Por;	Wartość energetyczna: 2331.55 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.41 g; WW: 29.07 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki 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>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>)
		Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					
2025-12-12 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Twarożek 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Twarożek 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>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2162.16 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.11 g; WW: 27.30 Por;	Wartość energetyczna: 2173.66 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.65 g; WW: 29.63 Por;	Wartość energetyczna: 2155.81 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.40 g; WW: 29.76 Por;	Wartość energetyczna: 2035.75 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 8.75 g; WW: 24.31 Por;	Wartość energetyczna: 2010.02 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 274.24 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.56 g; WW: 24.19 Por;	Wartość energetyczna: 2173.66 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.65 g; WW: 29.63 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Papryka świeża 50 g Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Hummus 50 g (SEZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Hummus 50 g (SEZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Mix салат 20 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g		Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g		
	PD		Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI)			Wafle ryżowe 30 g		Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI)
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g		Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2475.10 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.06 g; WW: 28.18 Por;	Wartość energetyczna: 2442.37 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.39 g; WW: 31.34 Por;	Wartość energetyczna: 2361.37 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.39 g; WW: 31.34 Por;	Wartość energetyczna: 2442.37 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.39 g; WW: 31.34 Por;	Wartość energetyczna: 2135.82 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.27 g; WW: 23.90 Por;	Wartość energetyczna: 1976.03 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 269.20 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 6.26 g; WW: 23.84 Por;	Wartość energetyczna: 2442.37 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.39 g; WW: 31.34 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/1P6/1P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)
		Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g
PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
2025-12-14 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2264.21 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 251.52 g; W tym cukry: 32.89 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 10.83 g; WW: 22.73 Por;	Wartość energetyczna: 2385.97 kcal; Białko ogółem: 150.98 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 281.95 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.96 g; WW: 26.21 Por;	Wartość energetyczna: 2485.41 kcal; Białko ogółem: 142.92 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.94 g; WW: 30.01 Por;	Wartość energetyczna: 2120.26 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 221.74 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 10.28 g; WW: 19.56 Por;	Wartość energetyczna: 2089.57 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 218.75 g; W tym cukry: 31.66 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 10.37 g; WW: 19.30 Por;	Wartość energetyczna: 2446.45 kcal; Białko ogółem: 159.23 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; W tym cukry: 41.42 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 10.05 g; WW: 26.43 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z grochu 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Pasta z grochu 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Pasta z grochu 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mandarynka 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mandarynka 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mandarynka 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko pieczone 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 150 g			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2248.92 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.45 g; WW: 29.02 Por;	Wartość energetyczna: 2334.31 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.86 g; WW: 32.82 Por;			Wartość energetyczna: 2243.93 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 8.48 g; WW: 29.46 Por;	Wartość energetyczna: 2141.35 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.03 Por;	Wartość energetyczna: 2361.87 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.33 g; WW: 32.84 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g		
	Wartość energetyczna: 1944.62 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 256.17 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.99 g; WW: 23.04 Por;	Wartość energetyczna: 2048.31 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.67 g; WW: 26.99 Por;	Wartość energetyczna: 2054.81 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.49 g; WW: 28.84 Por;	Wartość energetyczna: 1976.04 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 251.68 g; W tym cukry: 29.02 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.86 g; WW: 22.41 Por;	Wartość energetyczna: 1893.01 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 250.96 g; W tym cukry: 27.17 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 7.73 g; WW: 22.45 Por;	Wartość energetyczna: 2087.73 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.25 g; WW: 26.99 Por;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafor gotowany* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafor gotowany* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafor gotowany* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
PD	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
2025-12-18 czwartek	Kolejacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2307.51 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.94 g; WW: 27.95 Por;	Wartość energetyczna: 2311.87 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.73 g; WW: 29.83 Por;	Wartość energetyczna: 2258.84 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.91 g; WW: 30.11 Por;	Wartość energetyczna: 2400.31 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.88 g; WW: 30.09 Por;	Wartość energetyczna: 2220.57 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 9.38 g; WW: 24.97 Por;	Wartość energetyczna: 2065.13 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 289.49 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.11 g; WW: 25.76 Por;	Wartość energetyczna: 2459.27 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.98 g; WW: 30.27 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)						Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2223.09 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 52.50 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.93 g; WW: 29.59 Por;	Wartość energetyczna: 2243.45 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.28 g; WW: 31.26 Por;	Wartość energetyczna: 2148.83 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.23 g; WW: 30.66 Por;	Wartość energetyczna: 2243.45 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.28 g; WW: 31.26 Por;	Wartość energetyczna: 1994.55 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 276.68 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.48 g; WW: 24.90 Por;	Wartość energetyczna: 1944.91 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; W tym cukry: 26.88 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 5.37 g; WW: 24.24 Por;	Wartość energetyczna: 2257.53 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.34 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomarańcza 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Pomarańcza 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
		Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
Kolacja	Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Roszponka 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Roszponka 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2113.17 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.78 g; WW: 28.16 Por;	Wartość energetyczna: 2197.82 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.63 g; WW: 31.91 Por;	Wartość energetyczna: 2286.68 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.55 g; WW: 31.95 Por;	Wartość energetyczna: 2038.32 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.63 g; WW: 27.91 Por;	Wartość energetyczna: 1819.63 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 235.83 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 11.69 g; WW: 20.79 Por;	Wartość energetyczna: 1861.52 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 236.38 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.46 g; WW: 20.84 Por;	Wartość energetyczna: 2220.91 kcal; Białko ogółem: 129.27 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 8.46 g; WW: 28.02 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g		Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g		Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Twarożek z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 1917.32 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.92 g; WW: 26.16 Por;	Wartość energetyczna: 2222.15 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.67 g; WW: 30.83 Por;	Wartość energetyczna: 2159.15 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.67 g; WW: 30.83 Por;	Wartość energetyczna: 2222.15 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.67 g; WW: 30.83 Por;	Wartość energetyczna: 2077.51 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 301.62 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.19 g; WW: 26.59 Por;	Wartość energetyczna: 2142.84 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 316.03 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.81 g; WW: 28.62 Por;	Wartość energetyczna: 2268.56 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.79 g; WW: 31.10 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)
PD	Wafle ryżowe 30 g							
2025-12-21 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.)	Sok warzynno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2136.15 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.20 g; WW: 27.19 Por;	Wartość energetyczna: 2282.09 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.93 g; WW: 30.73 Por;	Wartość energetyczna: 2343.21 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 8.71 g; WW: 30.68 Por;	Wartość energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.77 g; WW: 30.93 Por;	Wartość energetyczna: 1868.97 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.06 g; WW: 22.84 Por;	Wartość energetyczna: 2019.45 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 271.44 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.76 g; WW: 24.39 Por;	Wartość energetyczna: 2338.17 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.12 g; WW: 30.69 Por;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
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 węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,