

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarog 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2119.20 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 315.44 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2137.17 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1848.43 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 254.14 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 6.74 g;

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2570.73 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 97.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2503.59 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2020.54 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 241.84 g; W tym cukry: 22.18 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.74 g;

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

CHRZ- 1.Podstawowa		CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów	
2025-11-12 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Jabłko 150 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 2309.31 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 5.61 g;		Wartość energetyczna: 2127.70 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2058.37 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 5.03 g;	

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2428.26 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 369.20 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2617.73 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 410.35 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1911.47 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 273.22 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 6.26 g;

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Biskvity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2439.11 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g; W tym cukry: 92.08 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2289.70 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 331.88 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1997.83 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 273.82 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 5.90 g;

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ_i</u>) Mix sałat 20 g Hummus 60 g (<u>SEZ_i</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR_i</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL_i</u>) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE_i</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE_i</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL_i</u>) Mix sałat 20 g Hummus 60 g (<u>SEZ_i</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL_i</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ_i</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR_i</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR_i</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR_i</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI_i</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)
		Wartość energetyczna: 2823.29 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 117.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2508.69 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 101.40 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2226.00 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 9.12 g;

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2322.46 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 280.78 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2253.07 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2221.56 kcal; Białko ogółem: 129.40 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 246.89 g; W tym cukry: 33.40 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 9.75 g;

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z grochu 30 g Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE₁</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE₁</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z grochu 30 g Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE₁</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g (<u>SOJ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Jabłko 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ₁</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 350 g (<u>SOJ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Banan 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ₁</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>MLE₁</u> , <u>SEL₁</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g (<u>SOJ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ₁</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u> , <u>GLU JĘCZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ₁</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u> , <u>GLU JĘCZ₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL₁</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u> , <u>GLU JĘCZ₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLUPSZ₁</u> , <u>JAJ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		
		Wartość energetyczna: 2360.71 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2466.86 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 405.99 g; W tym cukry: 112.63 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 1968.11 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 5.97 g;

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Hummus z ciecierzycy 60 g Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2446.76 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2352.13 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2255.44 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 223.73 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.74 g;

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

CHRZ- 1.Podstawowa		CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-19 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN		Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2589.88 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.08 g;		Wartość energetyczna: 2552.20 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 15.29 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2177.77 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 265.24 g; W tym cukry: 27.01 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.60 g;

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>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* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Galaretka drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Galaretka drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2241.41 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2363.93 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1934.87 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 224.75 g; W tym cukry: 29.41 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.23 g;

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

		CHRR- 1.Podstawowa	CHRR- 2.Łatwostrawna	CHRR- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 30 g Gruszka 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN			Gruszka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2303.96 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 311.83 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2366.52 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 105.57 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2058.59 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 275.55 g; W tym cukry: 32.61 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 8.24 g;

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

		CHRR- 1.Podstawowa	CHRR- 2.Łatwostrawna	CHRR- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRR 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRR 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2285.44 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2305.74 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1980.62 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 271.92 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 8.12 g;

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

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Śliwka 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2495.18 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2336.32 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 93.85 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2001.21 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 252.11 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.36 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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 JĘCZ - 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,