

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-09-29 poniedziałek	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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 150 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR,</u>)
		Wartość energetyczna: 2339.43 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2337.65 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 130.42 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 1849.18 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 244.20 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 8.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 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>) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g 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 JECZ.</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>) 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 JECZ.</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>) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2518.65 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 67.14 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2428.70 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 368.82 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2146.46 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 253.93 g; W tym cukry: 25.63 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- 1.Podstawowa		CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-01 środa	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2350.94 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2324.76 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.78 g;
		Wartość energetyczna: 2070.57 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 11.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-02 czwartek	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN			Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gruszka 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały 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>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały 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>) Gruszka 150 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskciopciowo tŁuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2624.32 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; TŁuszcz: 80.94 g; Kw. tŁ. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 399.73 g; W tym cukry: 84.08 g; BŁonnik pok.: 40.51 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2715.71 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; TŁuszcz: 72.33 g; Kw. tŁ. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 431.92 g; W tym cukry: 82.55 g; BŁonnik pok.: 31.53 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2198.35 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; TŁuszcz: 59.81 g; Kw. tŁ. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 35.10 g; BŁonnik pok.: 40.71 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Twarożek na słodko 70 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Dżem 60 g Twarożek na słodko 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) Ziemniaki młode 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 czerwonej z olejem b/c 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>) Pasta z jaj z koperkiem -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	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>) 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 koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Salatka z marchwi i ogórka kiszzonego 100 g
		Wartość energetyczna: 2560.20 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 125.80 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2519.69 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; W tym cukry: 127.34 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2025.95 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 236.88 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-04 sobota	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>) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone, parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SEL.</u>) Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb graham 30g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<u>MLE.</u>) 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>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g 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>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g (<u>MLE.</u>) 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>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 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>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2520.40 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2215.83 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2051.06 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; W tym cukry: 27.97 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-05 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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 Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Kiwi (g) 150 g
		Wartość energetyczna: 2552.39 kcal; Białko ogółem: 128.84 g; Tłuszcz: 108.10 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 283.70 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2447.51 kcal; Białko ogółem: 133.00 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2409.63 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 259.70 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- 1.Podstawowa		CHRZ- 2.Łatwostrawna	CHRZ- 10. Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>OZI, 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszanej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100 g
Wartość energetyczna: 2426.19 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; W tym cukry: 119.03 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.13 g;		Wartość energetyczna: 2437.78 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 390.86 g; W tym cukry: 145.83 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2111.25 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 262.44 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2640.65 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2515.86 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2225.42 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 277.01 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-08 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 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 białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2610.84 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2526.49 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 98.65 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2304.75 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 100.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-09 czwartek	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos boloński #-dieta 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos boloński #-dieta 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos boloński #-dieta 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g 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>GLUPSZ.</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 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>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2504.16 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2346.64 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2075.21 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 36.17 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-10 piątek	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>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 150 g Dżem 30 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>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE,</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>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</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	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2363.05 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2154.94 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 1821.91 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 230.05 g; W tym cukry: 17.94 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1.Podstawowa	CHRRZ- 2.Łatwostrawna	CHRRZ- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-11 sobota	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 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 Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 20 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Sałatka z ryżu i brokułów 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 ryżu i brokułów- dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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 ryżu i brokułów 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2509.26 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2337.42 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; W tym cukry: 76.16 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 268.35 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- 1.Podstawowa	CHRR- 2.Łatwostrawna	CHRR- 10. Z.ogr.Łatwoprzysw. węglowodanów
2025-10-12 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 60 g	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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2240.76 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2221.72 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1969.69 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 249.24 g; W tym cukry: 31.13 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 6.95 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 JEĆCZ - 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,