Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓ2,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓ2,***) Ogórek kiszony 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami#. 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sałatka z brokuła i pomidora z jogurtem naturalnym i koperkiem 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2135.88 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sód: 2069.65 mg;	Wartość energetyczna: 2105.96 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 333.75 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sód: 1809.87 mg;	Wartość energetyczna: 1974.53 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sód: 2612.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 70 g
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka # 150 g (***SEL,***) Rzodkiew biała tarta 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka # 150 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka # 150 g (***SEL,***) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2011.39 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sód: 2655.03 mg;	Wartość energetyczna: 2028.83 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sód: 2318.27 mg;	Wartość energetyczna: 1964.37 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 257.62 g; W tym cukry: 31.79 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sód: 2671.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-10-28 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kopytka ziemniaczane 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Jarzynowa z zacierką #-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kopytka ziemniaczane 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 75 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 75 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 75 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Serek a'la fromage z ziołami 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 289.97 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 3780.03 mg;	Wartość energetyczna: 2109.03 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sód: 3177.23 mg;	Wartość energetyczna: 1985.80 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 3847.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Papryka świeża 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Roszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Papryka świeża 60 g
	II ŚN			Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2137.84 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sód: 3891.91 mg;	Wartość energetyczna: 1984.18 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sód: 2254.15 mg;	Wartość energetyczna: 1973.38 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sód: 2442.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 30 g Jabłko 150 g Twarożek 70 g (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 30 g Twarożek 70 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jabłko 150 g
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (***SEL,***) Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (***RYB,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia pieczona z tymiankiem 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2080.38 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sód: 1891.69 mg;	Wartość energetyczna: 2256.56 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 79.55 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 1782.34 mg;	Wartość energetyczna: 2232.62 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sód: 2646.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Parówki "Basiuni" wieprzowe, wędzone,parzone, homogenizowane w osłonce niejadalnej 60 g (***SEL,***) Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 70 g Musztarda 10 g (***GOR,***)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 70 g
	II ŚN			Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała tarta 80 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2172.00 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; W tym cukry: 38.33 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sód: 3800.34 mg;	Wartość energetyczna: 1941.16 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 269.66 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2596.37 mg;	Wartość energetyczna: 2090.76 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sód: 3557.04 mg;

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN			Kiwi (g) 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2235.30 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 247.99 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 3035.09 mg;	Wartość energetyczna: 2090.34 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 246.65 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sód: 2276.99 mg;	Wartość energetyczna: 2363.90 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 259.11 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 3061.72 mg;

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (***MLE,***) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (***MLE,***) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Risotto wegetariańskie z tofu#(ryż brązowy) 350 g (***SOJ, SEL,***) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka z brokuła, jogurtu i koperku 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2055.94 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 1959.91 mg;	Wartość energetyczna: 2017.97 kcal; Białko ogółem: 70.65 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sód: 1854.20 mg;	Wartość energetyczna: 2067.51 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 277.34 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sód: 2134.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 60 g
	II ŚN			Kefir z truskawkami* 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2184.61 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sód: 3388.48 mg;	Wartość energetyczna: 2156.82 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2629.46 mg;	Wartość energetyczna: 2134.71 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sód: 3286.68 mg;

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-11-04 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami# 70 g (***RYB, SEL,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami# 70 g (***RYB, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami# 70 g (***RYB, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g
	PN	Koktajl z jogurtu, banana i płatków owsianych 250 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
		Wartość energetyczna: 2308.26 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 2522.13 mg;	Wartość energetyczna: 2460.35 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sód: 1790.37 mg;	Wartość energetyczna: 2285.19 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sód: 2495.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g
	II ŚN			Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2001.50 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 2483.32 mg;	Wartość energetyczna: 2007.67 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; W tym cukry: 41.11 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sód: 1840.74 mg;	Wartość energetyczna: 2059.50 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 281.91 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sód: 2332.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (***MLE,***) Śliwka 150 g Dżem 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (***MLE,***) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN			Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku# (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1971.23 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 2688.84 mg;	Wartość energetyczna: 1961.46 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 281.67 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sód: 1927.68 mg;	Wartość energetyczna: 1858.14 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 236.67 g; W tym cukry: 30.19 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sód: 3088.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Pasta warzywna # 60 g (***SEL,***) Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Pasta warzywna # 60 g (***SEL,***) Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Pasta warzywna # 60 g (***SEL,***) Roszponka 20 g
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2030.74 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 284.02 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sód: 2832.91 mg;	Wartość energetyczna: 1955.28 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 292.00 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sód: 2594.18 mg;	Wartość energetyczna: 1948.74 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sód: 2670.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- D01 Podstawowa	CHRZ- D02 Łatwostrawna	CHRZ- D03 Z.ogr.łatwoprzysw. węglowodanów
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pasztet z fasoli 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2035.46 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sód: 2272.29 mg;	Wartość energetyczna: 1962.94 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sód: 1939.44 mg;	Wartość energetyczna: 2198.46 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sód: 2253.73 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO – Skorupiaki i pochodne,
JAJ – Jaja i pochodne,
RYB – Ryby i pochodne,
OZI – Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ – Soja i pochodne,
MLE – Mleko i pochodne wraz z 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 zawierajace 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 ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz – Tłuszcz,
Węglowodany ogółem – Węglowodany ogółem,
Sód – Sód,
Sól – Sól,
Potas – Potas,
Kw. tł. nasy. – Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. – Błonnik pokarmowy,
Ener z B. – % energii z białka,
Ener. z T. – % energii z tłuszczu,
Ener z W. – % energii z węglowodanów,
W tym cukry – w tym cukry,
WW – WW,