

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

|                         |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-01 poniedziałek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztecik drobiowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Twarożek pomidorowy + 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Twarożek pomidorowy + 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Twarożek pomidorowy + 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                         | Obiad     | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                      | Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Prażone jabłka + 100 g<br>Banan 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                              | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                             |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko w sosie tatarskim + 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g            |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2504.34 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 9.24 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2576.99 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 368.13 g; W tym cukry: 135.83 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 9.21 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1984.79 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 245.14 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.31 g;                                                                                                                           |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-02 wtorek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Hummus paprykowy + 60 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Pomidor 70 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus paprykowy + 60 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 70 g |
|                   | II ŚN     | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 20g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Zupa cukiniowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bitka schabowa + 100 g<br>Buraki tarte na ciepło + 100 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos cygański + 100 g                                                                                                                                    | Zupa cukiniowa + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bitka schabowa + 100 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> )                                                                                                                                              | Zupa cukiniowa + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Bitka schabowa + 100 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos cygański + 100 g                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała tarta 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała tarta 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                          |
|                   | PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2551.36 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 10.42 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2648.78 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 391.27 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 9.14 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2058.97 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 250.80 g; W tym cukry: 30.64 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 12.25 g;                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-03 środa | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem + 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g                     |
|                  | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Obiad     | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kopytka ziemniaczane 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pulpet z kurczaka + 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos curry + 100 g                                                                                             | Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kopytka ziemniaczane 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pulpet z kurczaka + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )                                                                | Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kopytka ziemniaczane 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Pulpet z kurczaka + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos curry + 100 g                                            |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет rybny + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет rybny + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <u>RYB, MLE, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g |
|                  | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Słupki z marchewki + 50 g<br>Hummus paprykowy + 60 g ( <u>SEZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2470.35 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 12.80 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2588.88 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 366.16 g; W tym cukry: 126.76 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 13.20 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2100.82 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 255.76 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 13.91 g;                                                                                                                                          |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                           |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-04 czwartek                                                                                                                                                                             | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g                         |
|                                                                                                                                                                                                 | II ŚN     | Biszkopity 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Biszkopity b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                 | Obiad     | Zupa ziemniaczana + 350 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                | Barszcz biały z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Surówka z pora z jabłkiem + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) |
|                                                                                                                                                                                                 | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml         |
|                                                                                                                                                                                                 | PN        | Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Wartość energetyczna: 2719.97 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 98.80 g; Kw. tł. nasy.: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 11.80 g; |           | Wartość energetyczna: 2754.21 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 400.82 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 9.80 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2365.40 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 12.85 g;                                                                                                                                               |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-05 piątek | Śniadanie | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Dżem 60 g                                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                           | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 g                                                                     |
|                   | II ŚN     | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) | Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Grzanki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) | Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                    | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                           |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salatka z kolorową papryką + 100 g ( <u>GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2467.64 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 118.76 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2666.58 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 150.02 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.66 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2201.21 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 247.79 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.90 g;                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-06 sobota | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g                                  |
|                   | II ŚN     | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g<br>Kalafior gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                              | Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kalafior gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                        | Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                              |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka rzyska z pomidorami koktailowymi i winegret + 80 g ( <u>GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                               | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Pomidor 60 g                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka rzyska z pomidorami koktailowymi i winegret + 80 g ( <u>GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2619.11 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 11.06 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2267.37 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 10.88 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2157.11 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 268.59 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 12.14 g;                                                                                                                                |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                           |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-07 niedziela                                                                                                                                                                            | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Salata lodowa 20 g                                          |
|                                                                                                                                                                                                 | II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                 | Obiad     | Rosół + 340 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 250 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron nitka 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                 | Rosół + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Udko z kurczaka gotowane + 250 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron nitka 52 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                 | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ogórek świeży 60 g               | Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ogórek świeży 60 g |
|                                                                                                                                                                                                 | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wartość energetyczna: 2800.85 kcal; Białko ogółem: 153.06 g; Tłuszcz: 99.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 10.93 g; |           | Wartość energetyczna: 2574.94 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 323.32 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 9.82 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2418.05 kcal; Białko ogółem: 141.86 g; Tłuszcz: 102.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 252.91 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 11.96 g;                                                                                                                                                                 |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

|                         |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-08 poniedziałek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Rzodkiewka tarta 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Rzodkiewka tarta 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g |
|                         | II ŚN     | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pasta z groszku zielonego + 30 g                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad     | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos musztardowy + 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                        | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sos szpinakowy + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                       | Kapuśniak z kapusty białej + 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Śliwka 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Sos musztardowy + 100 g ( <u>GOR.</u> )                       |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2708.78 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 99.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 96.20 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.73 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2707.87 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 123.94 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.68 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2359.41 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 10.31 g;                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-09 wtorek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Ser mozzarella 62,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek konserwowy 60 g ( <u>GOR,</u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Ser mozzarella 62,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Ser mozzarella 62,5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Pomidor 60 g    |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                         | Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                               | Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | Kolacja   | Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                        | Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                    | Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                               |
|                   | PN        | Jabłko 150 g<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko pieczone 150 g<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2900.95 kcal; Białko ogółem: 133.00 g; Tłuszcz: 112.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 72.48 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 12.62 g;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2785.12 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 104.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 10.27 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2344.35 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 11.54 g;                                                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Twarożek domowy waniliowy + 90 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u></b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,)<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b><u>SOJ</u></b> ,)<br>Jabłko pieczone 150 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Twarożek domowy waniliowy + 70 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u></b> ,)<br>Hummus paprykowy + 30 g ( <b><u>SEZ</u></b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g                                       |
|                  | II ŚN     | Herbatniki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  | Obiad     | Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b><u>SOJ, SEL</u></b> ,)<br>Kluski śląskie + 200 g ( <b><u>JAJ</u></b> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ,)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <b><u>SEL</u></b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Grzanki żytnie 30 g ( <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,)              | Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b><u>SOJ, SEL</u></b> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Kluski śląskie + 200 g ( <b><u>JAJ</u></b> ,)<br>Sos ziołowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ,)<br>Marchew gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Grzanki pszenne 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u></b> ,)                               | Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <b><u>SOJ, SEL</u></b> ,)<br>Kluski śląskie + 200 g ( <b><u>JAJ</u></b> ,)<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos ziołowy + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> ,)<br>Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Grzanki żytnie 30 g ( <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,) |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Paszтет rybny + 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u></b> ,)<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g                                                                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Paszтет rybny + 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u></b> ,)<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> ,)<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,)<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE</u></b> ,)<br>Paszтет rybny + 60 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u></b> ,)<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g                                                                      |
|                  | PN        | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b><u>może zawierać: MLE</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g ( <b><u>SEL</u></b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2522.97 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 353.17 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 11.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2663.71 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 401.62 g; W tym cukry: 113.48 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 11.79 g;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2211.05 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 283.72 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 11.01 g;                                                                                                                                                                                                   |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

|                     |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-11 czwartek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Rukola 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Twarożek + 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 70 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Rukola 10 g                                 |
|                     | II ŚN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                          | Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g ( <b>SOJ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                   |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                       | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Pomidor 60 g                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                     | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2724.46 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 11.58 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2431.22 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 9.05 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 256.80 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 13.10 g;                                                                                                                                                                           |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-12 piątek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 200 g<br>Dżem 30 g                                     | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 30 g<br>Arbuz 200 g            | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 20 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g                            |
|                   | II ŚN     | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 140 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                           | Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml          |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 90 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>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: 2425.33 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 8.95 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2361.07 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 7.42 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1920.26 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 244.33 g; W tym cukry: 21.78 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.93 g;                                                                                                 |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-13 sobota | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z pieczonych warzyw + 60 g ( <u>SEL,</u> )<br>Roszponka 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Roszponka 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z pieczonych warzyw + 60 g ( <u>SEL,</u> )<br>Roszponka 20 g                                                             |
|                   | II ŚN     | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                           | Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                        | Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g ( <u>JAJ, GOR,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml            | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                        | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salatka z ryżu brązowego i brokułów + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Jabłko 150 g<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone 150 g<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2539.47 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 13.88 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2498.74 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 13.33 g;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2139.79 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 12.23 g;                                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW**

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                          |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-14 niedziela                                                                                                                                                                           | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek + 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek + 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Salata zielona 20 g |
|                                                                                                                                                                                                | II ŚN     | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab gotowany + 70 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Marchew gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g                                                                                                      | Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Ogórek świeży 60 g                                                                                                 | Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Pomidor 60 g                                            |
|                                                                                                                                                                                                | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wartość energetyczna: 2520.24 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 9.72 g; |           | Wartość energetyczna: 2416.77 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.85 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2042.18 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 253.34 g; W tym cukry: 38.06 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 9.53 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,  
SO2 - 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 JEĆZ - 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,