

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek świeży 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Ogórek świeży 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Arbuz 200 g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2159.73 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 1824.40 mg;	Wartość energetyczna: 2159.31 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sód: 1885.16 mg;	Wartość energetyczna: 1942.38 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 2628.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Rukola 10 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) 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 wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Jabłko pieczone 150 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2200.81 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sód: 2428.99 mg;	Wartość energetyczna: 2181.25 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2557.03 mg;	Wartość energetyczna: 1932.60 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 258.75 g; W tym cukry: 26.54 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sód: 3422.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-10 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Kopytka ziemniaczane 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Kopytka ziemniaczane 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek a'la fromage z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2199.97 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 3186.51 mg;	Wartość energetyczna: 2190.97 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 326.09 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sód: 3360.56 mg;	Wartość energetyczna: 1942.79 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 274.49 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sód: 3497.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEŃC.</u> )	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEŃC.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEŃC.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEŃC.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃC.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃC.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃC.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <u>JAJ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2428.38 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sód: 2276.49 mg;	Wartość energetyczna: 2294.70 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sód: 2323.29 mg;	Wartość energetyczna: 2045.10 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sód: 2340.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-12 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 30 g Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Jabłko 150 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <u>RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dyńa pieczona z tymiankiem 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sałatka z marchwi i ogórka kiszzonego 100 g
	Wartość energetyczna: 2212.62 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sód: 1997.19 mg;	Wartość energetyczna: 2352.62 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 1839.50 mg;	Wartość energetyczna: 2049.91 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 261.50 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sód: 2595.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z masłem orzechowym ( chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI.</u> )	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z masłem orzechowym ( chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka wiosenna - diety 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2338.19 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 2998.18 mg;	Wartość energetyczna: 2105.94 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 2636.82 mg;	Wartość energetyczna: 2095.93 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; W tym cukry: 15.91 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sód: 3686.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z jogurtem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sałata zielona z jogurtem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek świeży 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek świeży 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Kiwi (g) 150 g
	Wartość energetyczna: 2456.71 kcal; Białko ogółem: 128.99 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sód: 2399.42 mg;	Wartość energetyczna: 2355.78 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sód: 2318.53 mg;	Wartość energetyczna: 2322.11 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 258.01 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 2983.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu*(ryż brązowy) 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR.</u> )
		Wartość energetyczna: 2371.49 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 380.44 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sód: 1483.23 mg;	Wartość energetyczna: 2242.42 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 103.86 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sód: 1941.41 mg;	Wartość energetyczna: 2193.11 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sód: 2513.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g		Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2387.04 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 2747.91 mg;	Wartość energetyczna: 2246.82 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2724.07 mg;	Wartość energetyczna: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sód: 2909.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-17 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 90 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u> ) Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> )	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> )	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 40 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2387.46 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 2020.70 mg;	Wartość energetyczna: 2552.40 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 363.61 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sód: 2048.52 mg;	Wartość energetyczna: 2298.59 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sód: 2357.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2346.14 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2385.57 mg;	Wartość energetyczna: 2224.77 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sód: 1913.35 mg;	Wartość energetyczna: 1965.98 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 254.93 g; W tym cukry: 30.65 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 3232.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 90 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g Dżem 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )		Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI.</u> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku*b/c 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku*b/c 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Drożdżówka z serem 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2439.19 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sód: 2191.00 mg;	Wartość energetyczna: 2317.51 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sód: 2176.33 mg;	Wartość energetyczna: 1992.03 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; W tym cukry: 24.22 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 2378.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 20 g		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR. S02.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR. S02.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2230.09 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sód: 2682.72 mg;	Wartość energetyczna: 2051.68 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 2670.29 mg;	Wartość energetyczna: 1985.74 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 264.69 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sód: 2746.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,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	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2278.90 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sód: 2161.22 mg;	Wartość energetyczna: 2216.44 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sód: 1959.75 mg;	Wartość energetyczna: 1955.67 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g; W tym cukry: 27.72 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 2295.40 mg;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,