

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata lodowa 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2494.36 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 9.78 g;		Wartość energetyczna: 2406.03 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g; W tym cukry: 120.85 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2087.83 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</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 wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 2758.98 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 111.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 11.98 g;		Wartość energetyczna: 2668.37 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2218.85 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 249.53 g; W tym cukry: 29.80 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 12.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-17 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Arbuz 200 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2528.29 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 9.48 g;		Wartość energetyczna: 2556.56 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2187.89 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 9.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Sliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	
Wartość energetyczna: 2755.01 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 110.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 10.84 g;		Wartość energetyczna: 2643.12 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 399.70 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2384.96 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) 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>) Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2279.61 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2428.69 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 116.92 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 1967.29 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL₁</u>) Mix sałat 20 g Dżem 60 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL₁</u>) Mix sałat 20 g Hummus + 60 g (<u>SOJ₁</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ₁ MLE₁ SEL₁</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ₁ SEL₁</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ₁</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ₁ SOJ₁ SEL₁ GOR₁</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ₁ SEL₁</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE₁ GOR₁</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE₁ GOR₁</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ₁ JAJ₁ MLE₁</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
		Wartość energetyczna: 2551.97 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2009.87 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 10.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g	
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2623.67 kcal; Białko ogółem: 157.74 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 12.01 g;		Wartość energetyczna: 2348.21 kcal; Białko ogółem: 142.56 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2199.45 kcal; Białko ogółem: 142.75 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 235.38 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 14.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Sałatka owocowa + 100 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE. GOR.</u>) Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE. GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g
	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 drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	
Wartość energetyczna: 2506.02 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 363.58 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.73 g;		Wartość energetyczna: 2741.91 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 466.62 g; W tym cukry: 168.58 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2005.98 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 270.80 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki + 50 g
		Wartość energetyczna: 2655.70 kcal; Białko ogółem: 145.85 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 312.74 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2832.06 kcal; Białko ogółem: 144.71 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2267.08 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 239.94 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 14.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-24 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2689.05 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 9.38 g;		Wartość energetyczna: 2527.70 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2172.33 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 258.47 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</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>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko pieczone 150 g	
Wartość energetyczna: 2607.15 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 100.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 11.03 g;		Wartość energetyczna: 2442.14 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2155.33 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; W tym cukry: 40.72 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 12.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk smażyony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
Wartość energetyczna: 2574.23 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 12.52 g;		Wartość energetyczna: 2644.07 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 397.01 g; W tym cukry: 163.10 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2228.24 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 12.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2449.05 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 11.76 g;		Wartość energetyczna: 2550.31 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2171.35 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 272.52 g; W tym cukry: 40.95 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Śliwka 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem 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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2754.31 kcal; Białko ogółem: 139.47 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 113.34 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2598.36 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 118.65 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2222.94 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 11.60 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,