

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-22 poniedziałek	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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	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> ) Sałata lodowa 20 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	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> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata lodowa 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 JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2172.96 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 2068.80 mg;	Wartość energetyczna: 2047.63 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sód: 2039.79 mg;	Wartość energetyczna: 1968.86 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 277.34 g; W tym cukry: 33.14 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sód: 2345.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-23 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> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 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> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ. może zawierać: GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</b> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ. może zawierać: GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</b> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ. może zawierać: GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</b> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )
	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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2388.22 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sód: 1913.35 mg;	Wartość energetyczna: 2373.08 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 324.80 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sód: 2440.85 mg;	Wartość energetyczna: 2113.28 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 270.18 g; W tym cukry: 34.93 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2514.06 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-24 środa	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> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> )	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 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Gruszka 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml		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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2234.91 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sód: 1640.73 mg;	Wartość energetyczna: 2081.16 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sód: 1632.39 mg;	Wartość energetyczna: 1990.31 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sód: 1710.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-25 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Roszponka 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 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> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</b> ) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )
	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 125 ml	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g ( <b>JAJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )
	Wartość energetyczna: 2281.25 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 3392.02 mg;	Wartość energetyczna: 2301.03 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 3115.91 mg;	Wartość energetyczna: 2019.41 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 3245.12 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-26 piątek	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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g ( <b>MLE.</b> ) Arbuz 200 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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</b> )	Arbuz 200 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g ( <b>MLE. GLU OW.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2203.42 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sód: 2145.19 mg;	Wartość energetyczna: 2192.62 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sód: 2088.19 mg;	Wartość energetyczna: 2051.76 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 275.44 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 2293.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Pomidor 60 g		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kasza gryczana 200 g 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 JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) 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>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 1982.43 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 279.52 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sód: 3391.86 mg;	Wartość energetyczna: 2042.22 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sód: 2190.40 mg;	Wartość energetyczna: 2005.54 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 263.47 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 3780.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 60 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2507.86 kcal; Białko ogółem: 134.89 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 295.96 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sód: 2945.03 mg;	Wartość energetyczna: 2382.29 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sód: 2997.10 mg;	Wartość energetyczna: 2206.66 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; W tym cukry: 32.98 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 3899.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-29 poniedziałek	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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )	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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka wiosenna 80 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> )
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 350 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Arbuz 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )		Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Kolacja	Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Sałata zielona 20 g 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2253.82 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sód: 1633.05 mg;	Wartość energetyczna: 2240.08 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sód: 1984.55 mg;	Wartość energetyczna: 2019.37 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sód: 1874.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Roszponka 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> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Słupki z marchewki 50 g Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Paszтет z ciecierzycy* 60 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g
	Wartość energetyczna: 2303.78 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 256.47 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sód: 2959.41 mg;	Wartość energetyczna: 2055.70 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 250.56 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sód: 2914.24 mg;	Wartość energetyczna: 2207.78 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; W tym cukry: 31.62 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3151.41 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-01 środa	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> ) Sałata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Sałata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <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> ) Paprykarz szczeciński 75 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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> ) Paprykarz szczeciński 75 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )
		Wartość energetyczna: 2504.52 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sód: 2800.03 mg;	Wartość energetyczna: 2360.45 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 2498.30 mg;	Wartość energetyczna: 2247.69 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sód: 3367.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-02 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )
	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> ) Pasta z buraka 60 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z buraka 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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> ) Pasta z buraka 60 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2117.64 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 2707.05 mg;	Wartość energetyczna: 2136.16 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sód: 2480.66 mg;	Wartość energetyczna: 1854.20 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 249.32 g; W tym cukry: 30.24 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 2744.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-03 piątek	I 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )	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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )	Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml 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> ) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2251.99 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sód: 1884.54 mg;	Wartość energetyczna: 2072.38 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sód: 1882.52 mg;	Wartość energetyczna: 2025.71 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sód: 2039.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-04 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata lodowa 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Gruszka 150 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	Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 1878.50 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sód: 2633.22 mg;	Wartość energetyczna: 1942.25 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sód: 2590.44 mg;	Wartość energetyczna: 1736.24 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 259.43 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sód: 3041.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-07-05 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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 20 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 20 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) 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 homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/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 homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )
		Wartość energetyczna: 2348.81 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sód: 2199.70 mg;	Wartość energetyczna: 2304.69 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sód: 2209.10 mg;	Wartość energetyczna: 1898.68 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 254.07 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 2382.63 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,  
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,