

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 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 () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Klopsik wieprzowy 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 () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-27 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)		Gruszka 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2237.94 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 333.80 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sód: 1640.74 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: 1993.34 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sód: 1710.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE.) Ogórek świeży 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE.) Ogórek świeży 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.)	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.)	Żurek z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g (JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g (JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g (JAJ, SEL.) 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 (GOR.)
		Wartość energetyczna: 2298.76 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 3203.19 mg;	Wartość energetyczna: 2300.21 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 3111.84 mg;	Wartość energetyczna: 2036.92 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 272.24 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sód: 3056.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g (MLE.) Jabłko 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Pomidor 60 g
	III ŚN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g (MLE, GLU OW.)		
	Wartość energetyczna: 2179.42 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sód: 2144.19 mg;		Wartość energetyczna: 2065.56 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 275.82 g; W tym cukry: 27.14 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sód: 2303.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</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 JE CZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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>GLU PSZ.</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 JE CZ.</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 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 JE CZ.</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>) 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: 2065.10 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 300.13 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sód: 3413.19 mg;	Wartość energetyczna: 2124.89 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 2211.73 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 b/c 125 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 Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2552.86 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sód: 2945.03 mg;	Wartość energetyczna: 2435.81 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sód: 3019.29 mg;	Wartość energetyczna: 2251.66 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 257.99 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 3899.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR. S02.</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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 350 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Banana 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)		Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2255.32 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 1630.55 mg;	Wartość energetyczna: 2241.58 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sód: 1982.05 mg;	Wartość energetyczna: 1950.37 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sód: 1873.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml 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>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (<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 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 Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ.</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>) 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	Słupki z marchewki 50 g Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2292.49 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 255.32 g; W tym cukry: 32.40 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sód: 3078.36 mg;	Wartość energetyczna: 2044.42 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 249.41 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sód: 3033.19 mg;	Wartość energetyczna: 2196.49 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 242.72 g; W tym cukry: 30.60 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3270.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-03 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Twarożek 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, 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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 75 g (<u>RYB, SOJ.</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 JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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 JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 75 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2587.18 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sód: 2821.36 mg;	Wartość energetyczna: 2406.52 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sód: 2371.90 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.: 29.01 g; Sód: 3367.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 60 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 60 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 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 buraka 60 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 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 (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (<u>RYB.</u>) 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 (<u>SOJ.</u>) 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>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml 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 zielona 20 g Pomidor 60 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (<u>SOJ.</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>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2283.07 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 1879.74 mg;	Wartość energetyczna: 2170.98 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sód: 1893.92 mg;	Wartość energetyczna: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 283.75 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 2034.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 1866.50 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sód: 2633.22 mg;	Wartość energetyczna: 1954.40 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2590.51 mg;	Wartość energetyczna: 1711.74 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 255.98 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 3032.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-06-07 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 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 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 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: 2393.81 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sód: 2199.70 mg;	Wartość energetyczna: 2349.69 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sód: 2209.10 mg;	Wartość energetyczna: 1943.68 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 265.89 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 29.23 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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