

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

		CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 60 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 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 zielona 30 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 90 g (<u>RYB, SEL.</u>)
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2446.91 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 81.45 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2157.15 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 283.00 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2940.98 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 125.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 11.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji		CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
Wartość energetyczna: 2620.30 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 379.68 g; W tym cukry: 114.70 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.12 g;		Wartość energetyczna: 2189.37 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 262.86 g; W tym cukry: 39.88 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2691.60 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 98.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 12.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

		CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-02 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 140 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2731.47 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2250.15 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 3048.26 kcal; Białko ogółem: 142.44 g; Tłuszcz: 115.07 g; Kw. tł. nasy.: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 11.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji		CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 90 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 60 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mięso drobiowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso drobiowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2428.52 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 124.07 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.53 g;		Wartość energetyczna: 2161.12 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 266.37 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2625.40 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 12.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

		CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiniowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktailowymi i winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktailowymi i winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2830.30 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2273.54 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 276.06 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2767.35 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 108.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 10.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

		CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Roszponka 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Roszponka 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Roszponka 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PZ	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2327.38 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g; W tym cukry: 122.08 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2033.66 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 17.49 g;	Wartość energetyczna: 2375.28 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 15.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

		CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka konserwowa 60 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2533.35 kcal; Białko ogółem: 153.35 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 313.54 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2415.46 kcal; Białko ogółem: 155.26 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 256.84 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2799.32 kcal; Białko ogółem: 169.97 g; Tłuszcz: 96.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 12.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

		CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁</u>) Sałatka a'la caprese dieta + 150 g (<u>MLE₁</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁</u>) Sałatka a'la caprese + 150 g (<u>MLE₁</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02₁</u>) Sałatka a'la caprese + 150 g (<u>MLE₁</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE₁</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Mandarynka 150 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE₁</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL₁</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL₁</u>) Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL₁</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR₁</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL₁</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR₁</u>) Pomarańcza 150 g
	Kolacja	Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL₁</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₁</u>) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PZ	Banan 1szt. 1 szt	Sałatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 100 g (<u>GOR₁</u>)	Banan 1szt. 1 szt
			Wartość energetyczna: 2860.98 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 432.61 g; W tym cukry: 173.44 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2184.97 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 11.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji		CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 140 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretk drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretk drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PZ	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2973.47 kcal; Białko ogółem: 141.02 g; Tłuszcz: 101.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 114.84 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2873.08 kcal; Białko ogółem: 145.36 g; Tłuszcz: 103.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 12.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

		CHRR- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRR- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRR- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-09 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Roszponka 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Roszponka 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzową wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek różany + 80 g (MLE.) Pomidor 70 g
	II ŚN		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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.) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (RYB, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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.) Paprykarz z miruny z warzywami + 100 g (RYB, SOJ, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PZ	Drożdżówka mini 50g 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Salatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (MLE, SEL, GOR.)	Drożdżówka mini 50g 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2404.87 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2011.05 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 254.12 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2520.47 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 9.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

		CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie + 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 150 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2521.54 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; W tym cukry: 100.88 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2144.08 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 258.99 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2608.67 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 12.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji		CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Twarożek z cynamonem + 80 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Mandarynka 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata strzypiasta zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2591.59 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 385.29 g; W tym cukry: 136.22 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.55 g;		Wartość energetyczna: 2164.02 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2660.22 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 12.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji		CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/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>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2747.17 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 408.06 g; W tym cukry: 142.29 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2596.32 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 14.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13

		CHRZ- C2 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C3 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	CHRZ- C1 Podstawowa Okres Laktacji
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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>) Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Schab pieczony cały + 130 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	PZ	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2643.97 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 352.38 g; W tym cukry: 122.19 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2303.27 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 3051.61 kcal; Białko ogółem: 156.82 g; Tłuszcz: 105.05 g; Kw. tł. nasy.: 45.13 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 114.68 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 12.27 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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