

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie tatarskim + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR,</u>)
		Wartość energetyczna: 2465.69 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2576.99 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 368.13 g; W tym cukry: 135.83 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 1984.79 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 245.14 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 70 g	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>) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Obiad	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>)	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cygański + 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Slupki z marchewki + 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2544.07 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 344.22 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2605.19 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2087.58 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 254.25 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 10.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-09 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem + 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem + 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Brzoskwinia 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pulpet z kurczaka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos curry + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos curry + 100 g
	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 z miruny z warzywami + 75 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2513.99 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2632.52 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; W tym cukry: 128.40 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2037.16 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 253.91 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 13.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>)
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z pora z jabłkiem + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	
Wartość energetyczna: 2769.97 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 99.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 385.98 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.80 g;		Wartość energetyczna: 2678.97 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2472.22 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 12.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) 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>) Dżem 60 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 140 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL</u>) 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	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>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2572.62 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 329.67 g; W tym cukry: 118.90 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2660.32 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g; W tym cukry: 150.05 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2194.95 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 242.54 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 11.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 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>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzyska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 80 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzyska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 80 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2707.64 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 97.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2285.76 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2243.01 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 283.51 g; W tym cukry: 39.38 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 12.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Rosół + 340 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kalarepa 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kalarepa 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 2809.19 kcal; Białko ogółem: 152.51 g; Tłuszcz: 96.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 11.83 g;		Wartość energetyczna: 2565.58 kcal; Białko ogółem: 137.73 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2426.39 kcal; Białko ogółem: 141.31 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.90 g; Węglowodany ogółem: 256.59 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 12.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiewka tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiewka tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Nektarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Nektarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</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 twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g Sałata lodowa 20 g	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 twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g
		Wartość energetyczna: 2710.28 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 99.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2698.35 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 381.08 g; W tym cukry: 123.94 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2137.43 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 253.27 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g	Pomidor 60 g 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 miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata zielona 20 g	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 3097.13 kcal; Białko ogółem: 132.97 g; Tłuszcz: 126.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2862.99 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 105.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2543.03 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 114.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 12.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-16 środa	Śniadanie	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> ,) Twarożek domowy waniliowy + 90 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u> ,) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g	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> ,) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek domowy waniliowy + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u> ,) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ</u> ,) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u> ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE</u> ,) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT</u> ,)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u> ,) Marchew gotowana + 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 białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL</u> ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT</u> ,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salatka z pomidorów i koperku + 100 g	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salatka z pomidorów i koperku + 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salatka z pomidorów i koperku + 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,)		Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2401.15 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2550.65 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2088.42 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 261.80 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 11.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek + 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 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>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2795.58 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 97.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2454.02 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 374.03 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2224.08 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; W tym cukry: 30.16 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sól: 13.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 90 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Dżem 30 g	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>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 140 g (<u>RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2337.79 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2292.07 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1958.18 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 247.50 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 60 g (<u>SOJ,</u>) Roszponka 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 Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa 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>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa 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>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu brązowego i brokułów + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2539.47 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2498.74 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2212.39 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 278.90 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 12.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2533.40 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2416.77 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2049.94 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 256.10 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 11.73 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 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,
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,