

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 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 JĘCZ.</u>) 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>) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g
		Wartość energetyczna: 2069.74 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 1725.76 mg;	Wartość energetyczna: 2159.31 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sód: 1885.16 mg;	Wartość energetyczna: 1803.06 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 2774.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 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 60 g (<u>SEZ.</u>) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałata (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 wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 60 g Herbata czarna granulowana b/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>) 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	Jabłko 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2285.01 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sód: 2432.99 mg;	Wartość energetyczna: 2181.25 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2557.03 mg;	Wartość energetyczna: 2016.80 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 261.33 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sód: 3426.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-13 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2173.89 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 324.23 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sód: 3070.35 mg;	Wartość energetyczna: 2164.90 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sód: 3244.41 mg;	Wartość energetyczna: 1979.14 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 269.93 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 3552.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g	
	II ŚN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2304.41 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sód: 2286.31 mg;	Wartość energetyczna: 2170.73 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 2333.11 mg;	Wartość energetyczna: 1921.13 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 34.32 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sód: 2350.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 30 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Jabłko 150 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (RYB) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Dyńa pieczona z tymiankiem 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Salatka z marchwi i ogórka kiszzonego 100 g
	Wartość energetyczna: 2212.23 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 2377.64 mg;	Wartość energetyczna: 2352.23 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sód: 2219.95 mg;	Wartość energetyczna: 2049.52 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 2975.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 30 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, OZI.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka wiosenna - diety 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2338.19 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 2998.18 mg;	Wartość energetyczna: 2105.94 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 2636.82 mg;	Wartość energetyczna: 2095.93 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; W tym cukry: 15.91 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sód: 3686.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 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>) 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. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g 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. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata 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 b/c 125 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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kiwi (g) 150 g
	Wartość energetyczna: 2480.08 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sód: 2432.98 mg;	Wartość energetyczna: 2437.17 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sód: 2475.07 mg;	Wartość energetyczna: 2322.11 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 258.01 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 2983.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-18, poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 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 z kurnej półki 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu*(ryż brązowy) 350 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2372.99 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; W tym cukry: 102.37 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sód: 1480.73 mg;	Wartość energetyczna: 2243.92 kcal; Białko ogółem: 79.69 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sód: 1938.91 mg;	Wartość energetyczna: 2124.11 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sód: 2512.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Ogórek świeży 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Mix sałat 20 g Ogórek świeży 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g		Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2387.04 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 2747.91 mg;	Wartość energetyczna: 2246.82 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2724.07 mg;	Wartość energetyczna: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sód: 2909.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-20 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 90 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Banan 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Hummus 20 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT.)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g (MLE, GLU OW.)		
	Wartość energetyczna: 2386.80 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sód: 2140.32 mg;	Wartość energetyczna: 2535.65 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 1904.36 mg;	Wartość energetyczna: 2344.31 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sód: 2385.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Ser żółty 30 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2346.14 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2385.57 mg;	Wartość energetyczna: 2224.77 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sód: 1913.35 mg;	Wartość energetyczna: 1965.98 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 254.93 g; W tym cukry: 30.65 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 3232.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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	Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)		Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ. OZI.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku*b/c 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku*b/c 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2351.97 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sód: 2379.34 mg;	Wartość energetyczna: 2317.51 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sód: 2176.33 mg;	Wartość energetyczna: 2001.61 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 256.16 g; W tym cukry: 16.82 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sód: 2685.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Roszponka 20 g		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pasta warzywna* 60 g (SEL.) Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE. SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE. SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE. SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałatka z makaronem i fasolą 150 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR. S02.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 150 g (MLE. SEL.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR. S02.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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.) Sałatka z makaronem i fasolą 150 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR. S02.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2374.76 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sód: 2795.77 mg;	Wartość energetyczna: 2136.72 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 2625.00 mg;	Wartość energetyczna: 2142.45 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 288.93 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sód: 2921.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 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>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,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	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiewka czerwona tarta 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2294.77 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2201.24 mg;	Wartość energetyczna: 2216.44 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sód: 1959.75 mg;	Wartość energetyczna: 1955.67 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g; W tym cukry: 27.72 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 2295.40 mg;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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