

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2106.67 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sód: 2002.25 mg;	Wartość energetyczna: 2048.55 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sód: 1975.24 mg;	Wartość energetyczna: 1902.57 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 271.10 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sód: 2279.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-28 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2374.42 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sód: 2486.27 mg;	Wartość energetyczna: 2372.03 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sód: 2440.28 mg;	Wartość energetyczna: 2107.43 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 267.46 g; W tym cukry: 32.41 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 2925.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-29 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Gruszka 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2276.40 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 1930.71 mg;	Wartość energetyczna: 2119.61 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sód: 1922.36 mg;	Wartość energetyczna: 2031.80 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sód: 2000.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 70 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 70 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )
		Wartość energetyczna: 2194.85 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sód: 2902.98 mg;	Wartość energetyczna: 2202.24 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2340.34 mg;	Wartość energetyczna: 1911.01 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 271.83 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3572.08 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-01 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i brzoskwinii 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu i brzoskwinii 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g
	III ŚN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u> )		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) 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> ) 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 jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. S02.</u> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2128.15 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2379.36 mg;		Wartość energetyczna: 1857.61 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 259.78 g; W tym cukry: 16.73 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 2388.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 60 g		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 20 g Hummus 20 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2109.92 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 3139.42 mg;	Wartość energetyczna: 2169.71 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sód: 1937.96 mg;	Wartość energetyczna: 2065.36 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; W tym cukry: 35.16 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sód: 3583.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2549.97 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sód: 3261.56 mg;	Wartość energetyczna: 2440.27 kcal; Białko ogółem: 133.15 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sód: 3096.89 mg;	Wartość energetyczna: 2214.41 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 257.44 g; W tym cukry: 31.70 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sód: 3984.41 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-04 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> ) Pasta z grochu 30 g Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z grochu 30 g Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Banan 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Banan 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	Kolacja	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 z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <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 kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 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 kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata z pomidorów i koperku 100 g		Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		Wartość energetyczna: 2396.66 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sód: 2179.24 mg;	Wartość energetyczna: 2287.77 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sód: 1677.29 mg;	Wartość energetyczna: 1968.11 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sód: 2383.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Słupki z marchewki 50 g Hummus z ciecierzycy 60 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Hummus z ciecierzycy 60 g Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2314.31 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 251.17 g; W tym cukry: 31.61 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sód: 3118.74 mg;	Wartość energetyczna: 2155.99 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 254.69 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sód: 3099.07 mg;	Wartość energetyczna: 2218.31 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 238.57 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sód: 3310.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-06 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )
		Wartość energetyczna: 2540.42 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sód: 2659.22 mg;	Wartość energetyczna: 2395.73 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 341.78 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sód: 2263.40 mg;	Wartość energetyczna: 2196.13 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 272.13 g; W tym cukry: 33.32 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sód: 3617.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynek od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynek od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynek od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2109.84 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sód: 2379.85 mg;	Wartość energetyczna: 2128.35 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sód: 2153.46 mg;	Wartość energetyczna: 1846.40 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 244.94 g; W tym cukry: 27.53 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2417.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-08 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( _ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> )
	Wartość energetyczna: 2215.13 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 2930.81 mg;	Wartość energetyczna: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 1908.01 mg;	Wartość energetyczna: 1988.85 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 28.06 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 3085.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-09 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Sałata lodowa 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>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> ) Sałatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z kaszy jaglanej z pomidorem, mozzarellą i mixem sałat 150 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</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> ) Sałatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2068.62 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sód: 2955.72 mg;	Wartość energetyczna: 2114.32 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 2549.64 mg;	Wartość energetyczna: 1952.94 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sód: 3331.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )
		Wartość energetyczna: 2389.31 kcal; Białko ogółem: 129.10 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sód: 2661.44 mg;	Wartość energetyczna: 2349.69 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sód: 2209.10 mg;	Wartość energetyczna: 1970.88 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 266.63 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2772.43 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,