

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2409.79 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 345.60 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 9.23 g;		Wartość energetyczna: 2428.85 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 120.37 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2003.25 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 264.73 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 39.38 g; Sól: 9.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kluski śląskie + 200 g (JAJ,) Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ,)	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kluski śląskie + 200 g (JAJ,) Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ,)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kluski śląskie + 200 g (JAJ,) Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ,)
	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,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2648.95 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2668.37 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2223.65 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; W tym cukry: 31.08 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-20 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Arbuz 200 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2632.85 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2556.56 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2174.99 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Brzoskwinia 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Brzoskwinia 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2755.01 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 110.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2643.12 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 399.70 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2384.96 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 276.68 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-22 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (MLE,) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (MLE,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,)
	II ŚN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 100 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 100 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 100 g (SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2289.24 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2438.33 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 360.98 g; W tym cukry: 117.66 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 1976.93 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 268.15 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 10.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Mix sałat 20 g Dżem 60 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Mix sałat 20 g Dżem 60 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>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Mix sałat 20 g Hummus + 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Nektarynka 150 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> <u>GOR,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2551.97 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2666.99 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 398.29 g; W tym cukry: 132.96 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2009.87 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 10.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g	
	II ŚN	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa 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 z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa 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	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2611.36 kcal; Białko ogółem: 157.32 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 12.02 g;		Wartość energetyczna: 2348.21 kcal; Białko ogółem: 142.56 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 10.68 g;		
Wartość energetyczna: 2187.14 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 232.96 g; W tym cukry: 31.66 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 14.12 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Sałatka owocowa + 100 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 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 groszku zielonego + 60 g Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Nektarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Nektarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g		
	Wartość energetyczna: 2506.02 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 363.58 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2741.91 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 466.62 g; W tym cukry: 168.58 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2005.98 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 270.80 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 2 [Por] x 100 g (JAJ, MLE.) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 2 [Por] x 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 2 [Por] x 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (JAJ, GOR.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_może zawierać: MLE.)		Hummus + 60 g (SOJ.) Słupki z marchewki + 50 g
		Wartość energetyczna: 2810.68 kcal; Białko ogółem: 145.63 g; Tłuszcz: 106.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2832.06 kcal; Białko ogółem: 144.71 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2267.46 kcal; Białko ogółem: 133.84 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 240.12 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 14.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-27 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Twarożek różany + 70 g (MLE,) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Sałata lodowa 20 g Twarożek różany + 70 g (MLE,) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Twarożek różany + 70 g (MLE,) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Salatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (MLE, SEL, GOR,)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE,) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2666.64 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2543.32 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2172.33 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 258.47 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (<u>MLE,</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko pieczone 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2607.15 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 100.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2442.14 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2155.33 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; W tym cukry: 40.72 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 12.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek z cynamonem + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,) Dżem 60 g Arbuz 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)
	II ŚN	Arbuz 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Arbuz 200 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Morszczuk smażony 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode 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 (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (SOJ, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (RYB,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej 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 (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,)
		Wartość energetyczna: 2574.23 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2644.07 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 397.01 g; W tym cukry: 163.10 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2228.24 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 12.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata 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 + 70 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 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	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</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 makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2518.05 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2550.31 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 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 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 50 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 50 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 z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Arbuz 200 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Fasolka szparagowa zielona + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2754.31 kcal; Białko ogółem: 139.47 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 113.34 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2613.98 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 122.59 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2153.94 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 11.60 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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