

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek świeży 60 g Twarożek pomidorowy + 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
Wartość energetyczna: 2465.69 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 10.55 g;		Wartość energetyczna: 2576.99 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 368.13 g; W tym cukry: 135.83 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 1984.79 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 245.14 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Obiad	Zupa cukiniowa + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2551.36 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 10.42 g;		Wartość energetyczna: 2648.78 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 391.27 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2058.97 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 250.80 g; W tym cukry: 30.64 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 12.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-06 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 140 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos curry + 100 g	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ. MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB. MLE. GOR.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g	Słupki z marchewki + 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>)
Wartość energetyczna: 2470.35 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 12.81 g;		Wartość energetyczna: 2588.88 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 366.16 g; W tym cukry: 126.76 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2100.82 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 13.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Biszkopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z pora z jabłkiem + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2719.97 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 98.80 g; Kw. tł. nasy.: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 84.18 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2747.97 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; W tym cukry: 105.01 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2359.16 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 13.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 60 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
Wartość energetyczna: 2467.64 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 118.76 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.86 g;		Wartość energetyczna: 2666.58 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 150.02 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2201.21 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 247.79 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 80 g (<u>GOR.</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>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 80 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2640.12 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 96.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2175.49 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g; W tym cukry: 39.16 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 12.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół + 340 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kalarepa 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kalarepa 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Kiwi (g) 150 g
Wartość energetyczna: 2809.19 kcal; Białko ogółem: 152.51 g; Tłuszcz: 96.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 11.83 g;		Wartość energetyczna: 2565.58 kcal; Białko ogółem: 137.73 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2426.39 kcal; Białko ogółem: 141.31 g; Tłuszcz: 100.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.90 g; Węglowodany ogółem: 256.59 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 12.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiewka tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiewka tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Nektarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g
Wartość energetyczna: 2710.28 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 99.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.73 g;		Wartość energetyczna: 2698.35 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 381.08 g; W tym cukry: 123.94 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2360.91 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 101.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 278.74 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 10.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 3003.03 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 112.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 12.56 g;		Wartość energetyczna: 2887.19 kcal; Białko ogółem: 128.25 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 85.02 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2446.43 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 100.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 11.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-13 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 90 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)
Wartość energetyczna: 2404.16 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 11.12 g;		Wartość energetyczna: 2544.90 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; W tym cukry: 112.67 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2090.64 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 260.73 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 11.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
Wartość energetyczna: 2724.46 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 11.58 g;		Wartość energetyczna: 2431.22 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 256.80 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 13.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 90 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Dżem 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Arbuz 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 140 g (<u>RYB.</u>) Surówka z młodej kapusty + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 90 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2429.59 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 323.21 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2361.07 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1928.78 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; W tym cukry: 30.56 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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 i brokułów (dieta) + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 brązowego i brokułów + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko 150 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2539.47 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2139.79 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 12.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 2520.24 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 324.57 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 9.72 g;		Wartość energetyczna: 2416.77 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; W tym cukry: 108.06 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2042.18 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 253.34 g; W tym cukry: 38.06 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 9.53 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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