

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                          |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-12 poniedziałek                                                                                                                                                                        | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Twarożek pomidorowy + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Twarożek pomidorowy + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                                                                                                                                                                                                | II ŚN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad     | Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Prażone jabłka + 100 g<br>Banan 150 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko w sosie tatarskim + 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g                                      |
|                                                                                                                                                                                                | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Wartość energetyczna: 2836.51 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 99.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 9.57 g; |           | Wartość energetyczna: 2851.75 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 136.15 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 8.99 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2279.72 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 10.04 g;                                                                                                                                                     |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek                     | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Rukola 10 g<br>Twarożek z koperkiem + 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem + 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rukola 10 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 70 g |
|                                       | II ŚN     | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                       | Obiad     | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz wołowy + 200 g<br>Buraki tarte na ciepło + 100 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                    | Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 20g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                              |
|                                       | Kolacja   | Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Buraki tarte na ciepło + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         | Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Gulasz wołowy dieta + 150 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                  |
|                                       | PN        | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Rzodkiew biała tarta 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                           |
|                                       |           | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Słupki z marchewki + 50 g<br>Hummus + 60 g ( <u>SOJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                       |           | Wartość energetyczna: 2549.91 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 10.88 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2011.87 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 11.09 g;                                                                                                                                      |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-14 środa | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u></b> )<br>Hummus paprykowy + 30 g ( <b><u>SEZ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 30 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u></b> )<br>Hummus paprykowy + 30 g ( <b><u>SEZ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g |
|                  | II ŚN     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Obiad     | Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kopytka ziemniaczane 200 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )<br>Pulpet z kurczaka + 140 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <b><u>SOJ, MLE.</u></b> )                                                                                         | Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kopytka ziemniaczane 200 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )<br>Pulpet z kurczaka + 120 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <b><u>SOJ, MLE.</u></b> )                                                   | Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kopytka ziemniaczane 200 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )<br>Pulpet z kurczaka + 120 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <b><u>SOJ, MLE.</u></b> )             |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g ( <b><u>RYB, SOJ, SEL.</u></b> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g ( <b><u>RYB, SOJ, SEL.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                           | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g ( <b><u>RYB, MLE, GOR.</u></b> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g   |
|                  | PN        | Ciasto marchewkowe dieta + 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  |           | Wartość energetyczna: 3004.09 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 104.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2948.36 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 99.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 378.28 g; W tym cukry: 115.40 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 11.81 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2640.79 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 101.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 12.04 g;                                                                                                                                                                       |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                     |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-15 czwartek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Roszponka 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 60 g                                                    |
|                     | II ŚN     | Biszkopity 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Biszkopity b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Biszkopity 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Obiad     | Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                                                                   | Zupa ziemniaczana + 350 g ( <b><u>SOJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                                                                                      | Żurek z ziemniakami + 350 g ( <b><u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Surówka z pora z jabłkiem + 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )           |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                     | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pudding chia z kiwi + 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2616.90 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 391.45 g; W tym cukry: 118.95 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 12.12 g;                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2525.90 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 115.93 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 10.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2352.65 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 12.58 g;                                                                                                                                                                                                      |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                            |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-16 piątek                                                                                                                                                                                | Śniadanie | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Dżem 60 g                                                                                                                                                                | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek różany + 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>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> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 140 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ) | Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml ( <u>SOJ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Grzanki żytnie + 20 g ( <u>GLU ŻYT</u> ) |
|                                                                                                                                                                                                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sałatka z kolorową papryką + 100 g ( <u>GOR</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wartość energetyczna: 2626.93 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 119.31 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 10.37 g; |           | Wartość energetyczna: 2664.05 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 147.91 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.38 g;                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2212.48 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 250.71 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 11.67 g;                                                                                                                                                                     |

# Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                           |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-17 sobota                                                                                                                                                                               | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>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> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g<br>Kalafior gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                     | Zupa koperkowa z ryżem + 350 g ( <u>SOJ. MLE. SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałatka wiosenna 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g |
|                                                                                                                                                                                                 | PN        | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )<br>Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wartość energetyczna: 2567.16 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 370.02 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 11.55 g; |           | Wartość energetyczna: 2283.85 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 11.31 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2102.80 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 12.57 g;                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                           |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-18 niedziela                                                                                                                                                                            | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Chrzan 10 g ( <u>MLE, S02.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Chrzan 10 g ( <u>MLE, S02.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Chrzan 10 g ( <u>MLE, S02.</u> ) |
|                                                                                                                                                                                                 | 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> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 250 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron nitka 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                | Rosół + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Udko z kurczaka gotowane + 250 g<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron nitka 52 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                           | Rosół + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Udko z kurczaka pieczone + 250 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron nitka 52 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                 | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 60 g                                                                              | Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 60 g                            | Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 60 g                           |
|                                                                                                                                                                                                 | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kiwi (g) 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Wartość energetyczna: 2847.66 kcal; Białko ogółem: 158.23 g; Tłuszcz: 98.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.81 g; |           | Wartość energetyczna: 2623.15 kcal; Białko ogółem: 145.60 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 9.36 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2455.54 kcal; Białko ogółem: 146.16 g; Tłuszcz: 102.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 254.18 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 12.10 g;                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                         |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-19 poniedziałek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Rzodkiewka 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <u>OZI, MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy + 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Rzodkiewka 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g       |
|                         | II ŚN     | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Obiad     | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sos musztardowy + 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                 | Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Sos szpinakowy + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                     | Kapuśniak z kapusty kiszonej + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Sos musztardowy + 100 g ( <u>GOR.</u> )                    |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2863.05 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 105.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.87 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2851.39 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 97.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 398.54 g; W tym cukry: 125.68 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.75 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2292.32 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 271.12 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 11.22 g;                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-20 wtorek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ser mozzarella 62,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Makaron na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ser mozzarella 62,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ser mozzarella 62,5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix sałat 20 g<br>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> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                  | Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                           | Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml        |
|                   | Kolacja   | Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                            | Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                             | Pomidor 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | PN        | Jabłko 150 g<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko pieczone 150 g<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 3061.68 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 121.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 13.32 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2840.54 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 105.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 10.75 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2507.58 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 108.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 286.14 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 12.83 g;                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-21 środa                      | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek domowy waniliowy + 90 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 60 g                               | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek domowy waniliowy + 70 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u> )<br>Hummus paprykowy + 30 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>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 + 400 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydźnianych + 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z rzodkwi + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) | Zupa krem z białych warzyw + 350 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos ziołowy (dieta) + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Marchew gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Grzanki pszenne + 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u> ) |
|                                       | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>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: 2383.75 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 11.87 g;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2023.84 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 12.22 g;                                                                                                                                                                                                                          |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                           |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-22 czwartek                                                                                                                                                                             | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b></u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g                                                      | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR<sub>1</sub></b></u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                 | II ŚN     | Biskvity b/c 30 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                 | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g ( <u><b>SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Makaron 200 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u><b>SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g ( <u><b>SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Botwinka z ziemniakami + 350 g ( <u><b>SOJ, MLE, SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną + 150 g ( <u><b>SEL<sub>1</sub></b></u> )<br>Brokuł gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                 | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR<sub>1</sub></b></u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Pomidor 60 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE<sub>1</sub></b></u> )<br>Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR<sub>1</sub></b></u> )<br>Szynka Biesiadna-szynka wp.wędz.parz. 50 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>1</sub></b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                                                                                                                                                                                                 | PN        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Wartość energetyczna: 3066.03 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 98.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 387.30 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 12.14 g; |           | Wartość energetyczna: 2713.71 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 374.78 g; W tym cukry: 109.46 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 8.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2467.37 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 12.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-23 piątek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Dżem 30 g                      | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko pieczone 150 g   | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Hummus 20 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g                            |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                       | Biskopki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 140 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku + 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                          | Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 90 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g       | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Zielona pasta jajeczna + 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Sałata lodowa 20 g |
|                   | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Koktajl owocowy na kefirze z nasionami chia + 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2250.37 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 8.73 g;                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2199.07 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1940.29 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 245.44 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.57 g;                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży                                                                                                                                                           |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-24 sobota                                                                                                                                                                               | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z pieczonych warzyw + 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Roszponka 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z pieczonych warzyw + 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>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> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                           | Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 200 g<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml            | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                                                                                                                                                                                                 | PN        | Jabłko 150 g<br>Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                 |
| Wartość energetyczna: 2570.13 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 373.08 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 14.11 g; |           | Wartość energetyczna: 2532.24 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 100.12 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 13.06 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2228.65 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 279.99 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 13.26 g;                                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 KUCHNIA CHRZANÓW**

| CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży |           | CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-25 niedziela                  | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                                       | II ŚN     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pasta z groszku zielonego + 30 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                     |
|                                       | Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                  | Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab gotowany + 100 g<br>Sos własny dieta + 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                 |
|                                       | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 60 g                                                                                                                | Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 60 g                                                        |
|                                       | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                       |           | Wartość energetyczna: 2571.87 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 78.42 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.81 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2448.71 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 8.81 g;                                                                                                                                              |
|                                       |           | Wartość energetyczna: 2107.54 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 268.39 g; W tym cukry: 38.89 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.73 g;                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## **Oznaczenia alergenów:**

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