Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Ogórek kiszony 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami#. 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sałatka z brokuła i pomidora z jogurtem naturalnym i koperkiem 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2315.18 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sód: 1778.50 mg;	Wartość energetyczna: 2243.66 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 1911.87 mg;	Wartość energetyczna: 1974.53 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sód: 2612.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Rukola 10 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka # 150 g (***SEL,***) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka # 150 g (***SEL,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka # 150 g (***SEL,***) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2213.90 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 2520.42 mg;	Wartość energetyczna: 2103.83 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sód: 2321.36 mg;	Wartość energetyczna: 1964.37 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 257.62 g; W tym cukry: 31.79 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sód: 2671.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-28 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kopytka ziemniaczane 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Jarzynowa z zacierką #-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kopytka ziemniaczane 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 75 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 75 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny# 75 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Serek a'la fromage z ziołami 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2170.98 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sód: 3537.70 mg;	Wartość energetyczna: 2221.83 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 73.82 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 3278.72 mg;	Wartość energetyczna: 1985.80 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 3847.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Papryka świeża 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Roszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Papryka świeża 60 g
	II ŚN	Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2230.66 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sód: 2161.95 mg;	Wartość energetyczna: 2044.18 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 2365.38 mg;	Wartość energetyczna: 1973.38 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sód: 2442.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 30 g Twarożek 70 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jabłko 150 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (***RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia pieczona z tymiankiem 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2243.76 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 2041.28 mg;	Wartość energetyczna: 2383.76 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 1883.59 mg;	Wartość energetyczna: 2232.62 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sód: 2646.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 70 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2211.33 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sód: 2860.58 mg;	Wartość energetyczna: 1999.51 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 280.03 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 2685.60 mg;	Wartość energetyczna: 2090.76 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sód: 3557.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kiwi (g) 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2236.17 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 265.67 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sód: 2351.46 mg;	Wartość energetyczna: 2122.54 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 254.57 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sód: 2277.88 mg;	Wartość energetyczna: 2363.90 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 259.11 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 3061.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (***MLE,***) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (***MLE,***) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Risotto wegetariańskie z tofu#(ryż brązowy) 350 g (***SOJ, SEL,***) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka z brokuła, jogurtu i koperku 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2266.67 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 106.07 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sód: 1467.49 mg;	Wartość energetyczna: 2205.97 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 121.15 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sód: 1943.29 mg;	Wartość energetyczna: 2079.89 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sód: 2139.40 mg;

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 60 g
	II ŚN	Kefir z truskawkami* 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g		Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2375.74 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sód: 3125.06 mg;	Wartość energetyczna: 2248.32 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2690.05 mg;	Wartość energetyczna: 2134.71 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sód: 3286.68 mg;

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-04 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 90 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 70 g (***RYB, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 70 g (***RYB, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g
	PN	Koktajl z jogurtu, banana i płatków owsianych 250 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g
		Wartość energetyczna: 2409.60 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 2028.90 mg;	Wartość energetyczna: 2547.80 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 1751.62 mg;	Wartość energetyczna: 2296.64 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sód: 2432.72 mg;

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (***MLE, GLU OW.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2311.94 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2346.55 mg;	Wartość energetyczna: 2187.07 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sód: 1874.33 mg;	Wartość energetyczna: 2055.18 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sód: 2331.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 90 g (***MLE,***) Śliwka 150 g Dżem 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (***MLE,***) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku# (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2101.55 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2285.15 mg;	Wartość energetyczna: 2074.26 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 2029.17 mg;	Wartość energetyczna: 1858.14 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 236.67 g; W tym cukry: 30.19 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sód: 3088.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Pasta warzywna # 60 g (***SEL,***) Roszponka 20 g		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Pasta warzywna # 60 g (***SEL,***) Roszponka 20 g
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2149.09 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 311.52 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sód: 2593.81 mg;	Wartość energetyczna: 2014.68 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sód: 2594.18 mg;	Wartość energetyczna: 1948.74 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sód: 2670.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- C01 Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRZ- C02 Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- C03 Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (***MLE,***)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pasztet z fasoli 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2122.63 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sód: 2049.81 mg;	Wartość energetyczna: 2100.64 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sód: 2041.44 mg;	Wartość energetyczna: 2198.46 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sód: 2253.73 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace gluten żytni,
GLU OW – Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ – Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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