

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 60 g Twarożek pomidorowy + 70 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek pomidorowy + 70 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek kiszony 60 g Twarożek pomidorowy + 70 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ,) Masa serowa do makaronu + 100 g (MLE,) Prażone jabłka + 100 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Jabłko 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 w sosie tatarskim + 200 g (JAJ, MLE, GOR,) Pomidor 70 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/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,) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Rukola 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Salatka szwedzka + 100 g (GOR,)
		Wartość energetyczna: 2517.95 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2607.47 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 141.20 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2013.26 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 250.11 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 11.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 20g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy + 200 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy dieta + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Slupki z marchewki + 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2545.67 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2518.89 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2007.63 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 245.65 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 11.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-16 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Roszponka 20 g Dżem 60 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz z miruny z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2756.91 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 101.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2794.20 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 401.83 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2348.93 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 10.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 60 g
	II SN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ryżowa + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mięso z kurczaka z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Mięso z kurczaka z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g	Pudding chia z kiwi + 200 g
Wartość energetyczna: 2537.59 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 102.77 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 12.97 g;		Wartość energetyczna: 2500.48 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 389.98 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2213.81 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 13.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-18, piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml (MLE ,) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek różany + 70 g (MLE ,) Jabłko 150 g Dżem 60 g	Kakao/p z/c 250 ml (MLE ,) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Dżem 60 g Twarożek różany + 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 różany + 70 g (MLE ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 30 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE ,)		
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 70g + 140 g (RYB ,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (MLE ,) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ ,)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB ,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ ,)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB ,) Sos cytrynowy + 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie + 20 g (GLU ŻYT ,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) 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 70 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) 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 z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (JAJ, MLE ,) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Rukola 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2626.28 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 119.45 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2664.93 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 149.41 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2213.41 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 249.60 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRR- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRR- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2818.51 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 381.62 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2458.84 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; W tym cukry: 109.03 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2115.47 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 13.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix салат 20 g Chrzan 10 g (<u>MLE, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 60 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Mix салат 20 g 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	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 70 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Kiwi (g) 150 g
Wartość energetyczna: 2741.00 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 99.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 10.66 g;		Wartość energetyczna: 2502.75 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 114.42 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 9.94 g;		
Wartość energetyczna: 2310.41 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 257.01 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 10.76 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 60 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół + 340 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 60 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 90 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Rukola 10 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Rukola 10 g
	PŁ	Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g
		Wartość energetyczna: 2988.79 kcal; Białko ogółem: 161.82 g; Tłuszcz: 111.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2961.43 kcal; Białko ogółem: 161.08 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2374.27 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 102.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 241.68 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 14.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kalańior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalańior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2515.48 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2531.68 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 355.23 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2093.28 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 262.55 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 10.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-23 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 90 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydźnianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ryż na sypko 200 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 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: 2556.84 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 14.54 g;	Wartość energetyczna: 2623.38 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 388.12 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2116.75 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 251.28 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 17.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek + 30 g (MLE,) Salata 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 (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (SEL,) Brokuł gotowany + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL,) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (SEL,) Brokuł gotowany + 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,) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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,) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2780.71 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 99.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2431.57 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; W tym cukry: 118.62 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2189.56 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 13.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 90 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Dżem 30 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Pomarańcza 150 g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 70g + 140 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Roszponka 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Koktajl owocowy na jogurcie ze słonecznikiem + 200 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2292.37 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2245.57 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 93.30 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1977.30 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Podplomyki 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: 2571.25 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2533.36 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2229.77 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 13.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 20 g
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	
Wartość energetyczna: 3026.20 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 117.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 13.07 g;		Wartość energetyczna: 2542.77 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 97.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 9.98 g;	
		Wartość energetyczna: 2469.34 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 311.13 g; W tym cukry: 44.98 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 14.44 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
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,