

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 60 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 60 g Pasta twarogowa marchewkowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/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 wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2496.68 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 10.48 g;		Wartość energetyczna: 2422.37 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 369.79 g; W tym cukry: 120.92 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2075.08 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 269.15 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 9.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml
	PN	Banan 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 2687.79 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 12.96 g;		Wartość energetyczna: 2712.02 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2329.59 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 260.94 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 12.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-04-30 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 140 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kalań gotowany + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g 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>) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Koktajl owocowy na jogurcie z nasionami chia + 200 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2706.05 kcal; Białko ogółem: 135.90 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2237.90 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 12.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szynka pieczona w plastrach + 100 g	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szynka pieczona w plastrach + 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	
Wartość energetyczna: 2930.40 kcal; Białko ogółem: 131.29 g; Tłuszcz: 121.16 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 13.42 g;		Wartość energetyczna: 2568.33 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2501.96 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 12.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-05-02 piątek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 120g + 120 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 rzymska z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2633.75 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2696.70 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 98.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; W tym cukry: 105.84 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2273.54 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 276.06 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL₁</u>) Mix sałat 20 g Dżem 60 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL₁</u>) Mix sałat 20 g Hummus + 60 g (<u>SOJ₁</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Melon 150 g
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 400 ml (<u>SOJ₁ MLE₁ SEL₁</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ₁</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ₁ SOJ₁ SEL₁ GOR₁</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE₁ GOR₁</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE₁ GLU ŻYT₁ GLU JĘCZ₁</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE₁</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE₁ GOR₁</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ₁ JAJ₁ MLE₁</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)
Wartość energetyczna: 2649.37 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 376.46 g; W tym cukry: 105.95 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 11.28 g;		Wartość energetyczna: 2611.81 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 398.69 g; W tym cukry: 133.80 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2091.18 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Rosół + 320 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Bukiet jarzyn gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Colesław light + 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jabłko 150 g Wartość energetyczna: 2618.96 kcal; Białko ogółem: 156.82 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 12.61 g;	Jabłko pieczone 150 g Wartość energetyczna: 2411.28 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 10.30 g;
			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wartość energetyczna: 2201.03 kcal; Białko ogółem: 142.94 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 253.81 g; W tym cukry: 35.68 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 14.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka owocowa + 100 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Melon 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Melon 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g	Sałatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 100 g (<u>GOR.</u>)
Wartość energetyczna: 2693.92 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 435.67 g; W tym cukry: 122.70 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.75 g;		Wartość energetyczna: 2748.27 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 477.78 g; W tym cukry: 176.81 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1975.76 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z cytryną 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jajko w sosie tatarskim + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Roszponka 10 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 140 g Sos cygański + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraki tarte na ciepło + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 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
	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>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki + 50 g
	Wartość energetyczna: 2955.80 kcal; Białko ogółem: 154.49 g; Tłuszcz: 114.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 15.81 g;	Wartość energetyczna: 2855.62 kcal; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 15.23 g;	Wartość energetyczna: 2291.02 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 241.74 g; W tym cukry: 45.06 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 15.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-05-07 środa	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>) Sałata lodowa 20 g Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek różany + 80 g (<u>MLE.</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>) Sałata lodowa 20 g Szynka nie ze wsi-szynka wp.wędz.parz. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<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 + 100 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Salatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>)
Wartość energetyczna: 2646.52 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 10.28 g;		Wartość energetyczna: 2589.49 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2078.39 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 256.11 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 11.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 2639.68 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 12.40 g;		Wartość energetyczna: 2407.49 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2280.48 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 273.24 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 13.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	
2025-05-09 piątek	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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Twarożek z cynamonem + 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	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>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)
	II ŚN	Mandarynka 150 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Morszczuk smażony 70g + 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml 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 jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
Wartość energetyczna: 2641.13 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 13.23 g;		Wartość energetyczna: 2571.60 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 381.71 g; W tym cukry: 136.82 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.99 g;		
Wartość energetyczna: 2148.89 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 13.18 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży	CHRRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-05-10 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 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>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2654.61 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; W tym cukry: 73.95 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2566.59 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 119.13 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2298.06 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 12.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- Podstawowa Okres Laktacji/Ciąży		CHRZ- Łatwostarwna w okresie ciąży/laktacji	CHRZ- Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 130 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)
Wartość energetyczna: 2946.09 kcal; Białko ogółem: 150.36 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.28 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 115.82 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 11.75 g;		Wartość energetyczna: 2667.75 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 121.92 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2248.20 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 262.72 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 11.50 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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