

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 60 g 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 60 g Twarożek pomidorowy + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE,</u>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie tatarskim + 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2684.48 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; W tym cukry: 102.51 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2468.89 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 1984.79 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 245.14 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 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>) Dżem 60 g Sałata 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>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN	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 cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa + 100 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa + 100 g Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>)	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cygański + 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/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>) Filet zapiekany drobiowy 50 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2561.96 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2648.78 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 391.27 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2058.97 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 250.80 g; W tym cukry: 30.64 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 12.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-03 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem + 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem + 40 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem + 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos curry + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana plastry z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pulpet z kurczaka + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos curry + 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/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>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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 świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g		Stupki z marchewki + 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2502.21 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 128.41 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2563.40 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; W tym cukry: 126.09 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2100.82 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 255.76 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 13.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Biskopkty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku + 300 g (<u>SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z pora z jabłkiem + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z pora z jabłkiem + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 3110.30 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 112.56 g; Kw. tł. nasy.: 48.64 g; Węglowodany ogółem: 423.19 g; W tym cukry: 89.19 g; Błonnik pok.: 49.41 g; Sól: 16.33 g;	Wartość energetyczna: 2754.21 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 400.82 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2411.00 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 13.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 150 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Dżem 60 g Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jabłko 150 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/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 jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, 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 z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2702.40 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 145.57 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2666.58 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 150.02 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2201.21 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 247.79 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- 1. Podstawowa dziecięca	CHRR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafior gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 80 g (<u>GOR.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 80 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2553.98 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2267.37 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2157.11 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 268.59 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 12.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	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>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	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* 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 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	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Kiwi (g) 150 g
		Wartość energetyczna: 2712.95 kcal; Białko ogółem: 134.73 g; Tłuszcz: 109.82 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2521.74 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2418.05 kcal; Białko ogółem: 141.86 g; Tłuszcz: 102.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 252.91 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 11.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiewka tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiewka tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z groszku zielonego + 30 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 białej + 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Śliwka 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 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata lodowa 20 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata lodowa 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g
		Wartość energetyczna: 2879.48 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 107.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 127.35 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2707.87 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 381.41 g; W tym cukry: 123.94 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2359.41 kcal; Białko ogółem: 89.07 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 10.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 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 Ogórek konserwowy 60 g (<u>GOR,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Mix 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 grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata zielona 20 g	Pomidor 60 g 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Salata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2852.08 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 106.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 365.82 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2785.12 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 104.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2344.35 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 11.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-10 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 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 Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ</u>)	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>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2599.41 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 386.40 g; W tym cukry: 113.29 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2663.71 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 401.62 g; W tym cukry: 113.48 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2329.25 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 11.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 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,) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	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,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twarożek + 30 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 70 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,) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 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 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 ukraiński z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2671.91 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2454.62 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 256.80 g; W tym cukry: 37.78 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 13.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Dżem 30 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Arbuz 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g, masło orzechowe10g) 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2610.79 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2365.27 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1920.26 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 244.33 g; W tym cukry: 21.78 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- 1. Podstawowa dziecięca	CHRR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Roszponka 20 g	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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 60 g (<u>SOJ,</u>) Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Roszponka 20 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</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* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g 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 JECZ,</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 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</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>) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka 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>)	Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2600.10 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2541.54 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 385.99 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2139.79 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 12.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g	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>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; W tym cukry: 95.89 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2455.17 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2042.18 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 253.34 g; W tym cukry: 38.06 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 9.53 g;

Oznaczenia alergenów:

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