

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-09 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</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		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR,</u>)
		Wartość energetyczna: 2657.74 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 102.60 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.98 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: 2006.36 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 248.42 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 11.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca		CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca	
2025-06-10 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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</u>) 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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE,</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 z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 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 z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 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 z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 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>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</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>)		Ślupki z marchewki + 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ,</u>)
Wartość energetyczna: 2557.80 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 10.83 g;		Wartość energetyczna: 2621.91 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 9.00 g;		
		Wartość energetyczna: 2071.70 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 248.59 g; W tym cukry: 33.43 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 11.25 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-11 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>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ</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 Dżem 60 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ</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 pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>)	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 + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Zupa pieczarkowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</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>) 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>) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 100 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2477.24 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 129.77 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2533.22 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 380.80 g; W tym cukry: 141.94 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2012.20 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 257.30 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 12.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g
	II SN	Biskopity b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.)
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka po bretońsku + 300 g (SEL, GOR.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Surówka z pora z jabłkiem + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żupa ziemniaczana + 350 g (MLE, SEL.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)	Żurek z ziemniakami + 350 g (SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos pomidorowy + 100 g Surówka z pora z jabłkiem + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.)
	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.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.)		
		Wartość energetyczna: 3217.11 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 127.47 g; Kw. tł. nasy.: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 412.55 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 15.81 g;	Wartość energetyczna: 2709.78 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 386.28 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2548.63 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 106.89 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 12.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- 1. Podstawowa dziecięca	CHRR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-13 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>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 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 PSZ</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona 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</u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona 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 PSZ</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		Salatka z kolorową papryką + 100 g (<u>GOR</u>)
		Wartość energetyczna: 2889.80 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 394.69 g; W tym cukry: 144.44 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2833.72 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 399.17 g; W tym cukry: 147.72 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2403.15 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 11.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaftor gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka rzymska z pomidorami koktajlowymi i winegret + 60 g (<u>GOR.</u>) 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 JECZ.</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 JECZ.</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 + 60 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2603.28 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2285.76 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2206.42 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; W tym cukry: 39.29 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 12.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-15 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 Chrzan 10 g (<u>MLE, S02.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Chrzan 10 g (<u>MLE, S02.</u>)
	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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</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>) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Kiwi (g) 150 g
		Wartość energetyczna: 2711.76 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 107.24 g; Kw. tł. nasy.: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2531.28 kcal; Białko ogółem: 139.49 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2416.87 kcal; Białko ogółem: 140.05 g; Tłuszcz: 100.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 254.47 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 12.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-16 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>) Sałata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiewka tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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>) Jabłko 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 kiszzonej + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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, S02.</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 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 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata 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: 2735.88 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 99.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 372.47 g; W tym cukry: 126.27 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2698.35 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 381.08 g; W tym cukry: 123.94 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2137.43 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 253.72 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 10.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-17 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 Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 62,5 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) 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 ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</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>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</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 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 makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 60 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym, groszkiem i cebulą + 70 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 3048.26 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 120.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2862.99 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 105.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; W tym cukry: 85.32 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2543.03 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 114.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 12.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-18 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE_i</u>) Jabłko 150 g Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ_i</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE_i</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Twarożek domowy waniliowy + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ_i</u>) Hummus paprykowy + 30 g (<u>SEZ_i</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE_i</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE_i</u>)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL_i</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL_i</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL_i</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL_i</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ_i</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL_i</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL_i</u>) Brokuł gotowany + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ_i</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ_i</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i</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_i</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ_i</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_i</u>)		Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL_i</u>)
		Wartość energetyczna: 2633.29 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2722.85 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2236.16 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 278.02 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 10.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-19 czwartek	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twarożek + 30 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Botwinka z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos ziołowy (dieta) + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka + 200 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2711.90 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 103.86 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2418.31 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; W tym cukry: 111.23 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2168.16 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 258.85 g; W tym cukry: 32.70 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 15.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-20 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>) Jabłko 150 g Dżem 30 g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej + 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>)		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2586.79 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2203.27 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 311.13 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1994.66 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 250.19 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-21 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 SN	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 JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 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>) Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu brązowego i brokułów + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Kanapka z masłem orzechowym (chleb razowy 40g,masło orzechowe 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 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: 2575.50 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 393.29 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2212.39 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 278.90 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 12.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-22 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	Chleb razowy żytnio-pszeny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego + 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 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>) Pomidor 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>) Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2198.89 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2500.17 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 336.90 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2094.94 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 267.91 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 11.73 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - 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,