

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Sałata zielona 20 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2340.20 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2338.57 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 365.92 g; W tym cukry: 118.29 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1848.43 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 254.14 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-11 wtorek	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 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 drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2660.73 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2593.59 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2020.54 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 241.84 g; W tym cukry: 22.18 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-12 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 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>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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 kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2704.01 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2329.10 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2058.37 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-13 czwartek	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>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 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>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2516.26 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2705.73 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 415.75 g; W tym cukry: 113.46 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1911.47 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 273.22 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-14 piątek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty czerwonej 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 jaj z natką pietruszki - 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	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 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 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 natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2524.91 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2375.50 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 95.56 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1987.61 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 271.53 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-15 sobota	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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ_i</u>) Mix sałat 20 g Hummus 60 g (<u>SEZ_i</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR_i</u>) Pomidor 60 g	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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL_i</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE_i</u> , <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE_i</u>) Pomidor 60 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>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL_i</u>) Mix sałat 20 g Hummus 60 g (<u>SEZ_i</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL_i</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ_i</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL_i</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR_i</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR_i</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR_i</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI_i</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)
		Wartość energetyczna: 2975.43 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 117.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 379.90 g; W tym cukry: 117.64 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2660.83 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; W tym cukry: 131.70 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2226.00 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 9.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-16 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	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 20 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 125 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 Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2399.26 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2329.87 kcal; Białko ogółem: 129.32 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2221.56 kcal; Białko ogółem: 129.40 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 246.89 g; W tym cukry: 33.40 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ_i</u> , <u>GLU ŻYT_i</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z grochu 30 g Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE_i</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE_i</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE_i</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z grochu 30 g Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE_i</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE_i</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE_i</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ_i</u> , <u>MLE_i</u> , <u>SEL_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ_i</u> , <u>SEL_i</u>) Jabłko 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ_i</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ_i</u> , <u>MLE_i</u> , <u>SEL_i</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 350 g (<u>SOJ_i</u> , <u>SEL_i</u>) Banan 150 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ_i</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLUPSZ_i</u> , <u>MLE_i</u> , <u>SEL_i</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g (<u>SOJ_i</u> , <u>SEL_i</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ_i</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE_i</u> , <u>GLU ŻYT_i</u> , <u>GLU JĘCZ_i</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ_i</u> , <u>GLU ŻYT_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLUPSZ_i</u> , <u>JAJ_i</u> , <u>SEL_i</u>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL_i</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE_i</u> , <u>GLU ŻYT_i</u> , <u>GLU JĘCZ_i</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE_i</u> , <u>GLU ŻYT_i</u> , <u>GLU JĘCZ_i</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ_i</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE_i</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLUPSZ_i</u> , <u>JAJ_i</u> , <u>SEL_i</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		
		Wartość energetyczna: 2558.91 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 396.79 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2668.26 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 440.55 g; W tym cukry: 137.63 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1968.11 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-18 wtorek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (_ <u>może zawierać: MLE.</u>)		Hummus z ciecierzycy 60 g Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2652.26 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2557.63 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2255.44 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 223.73 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-19 środa	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g (<u>RYB, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2703.98 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2741.74 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 399.62 g; W tym cukry: 104.84 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2177.77 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 265.24 g; W tym cukry: 27.01 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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>) Pomidor 60 g Galaretka drobiowa z ud* 150 g (<u>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% 20 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Galaretka drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2325.09 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2485.01 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1930.55 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 223.97 g; W tym cukry: 29.14 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 30 g Gruszka 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 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>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Gruszka 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 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	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml 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>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2418.06 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; W tym cukry: 115.10 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2480.62 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 128.29 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2052.21 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 32.04 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 8.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<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>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 60 g	Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 kaszy jaglanej i warzywami 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Sałatka z makaronu- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2408.44 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 116.46 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2428.74 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1980.62 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 271.92 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-23 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Śliwka 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u>)		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2696.58 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 356.68 g; W tym cukry: 116.67 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2537.72 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 349.30 g; W tym cukry: 118.85 g; Błonnik pok.: 18.49 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2001.21 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 252.11 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 7.36 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 JĘCZ - 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,