

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)		Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2458.73 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2428.85 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 120.37 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 1921.41 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 253.24 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_może zawierać: MLE, GOR,) Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_może zawierać: MLE, GOR,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (JAJ, MLE,) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kluski śląskie + 200 g (JAJ,) Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ,)	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Kluski śląskie + 200 g (JAJ,) Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ,)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) Kluski śląskie + 200 g (JAJ,) Klopsik wieprzowy pieczony + 2 [Por] x 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (SOJ,)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2767.45 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 102.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 109.37 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2668.37 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2223.65 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; W tym cukry: 31.08 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-20 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 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Arbuz 200 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</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 tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ,</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: 2696.49 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 379.76 g; W tym cukry: 108.49 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2556.56 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2174.99 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-21 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</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 twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL,</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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Brzoskwinia 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Brzoskwinia 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa 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 kielbasa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2794.75 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 110.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2731.12 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 405.10 g; W tym cukry: 120.30 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2384.96 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 104.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 276.68 g; W tym cukry: 49.33 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-22 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Jabłko 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (MLE,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Twarożek brzoskwiinowy (dieta) + 70 g (MLE,)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Twarożek + 70 g (MLE,)
	II ŚN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 100 g (SEL,) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 100g + 100 g (RYB,) Sos grecki + 100 g (SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (JAJ, MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2520.26 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2438.33 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 360.98 g; W tym cukry: 117.66 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2066.41 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 265.53 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 9.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ,) Mix sałat 20 g Hummus + 60 g (SOJ,) Ketchup 10 g (SEL,) Pomidor 60 g	Ryż na mleku 350 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g Dżem 60 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (SEL,) Mix sałat 20 g Hummus + 60 g (SOJ,) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Nektarynka 150 g
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław light + 200 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław light + 200 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2792.64 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 377.36 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2666.99 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 398.29 g; W tym cukry: 132.96 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2009.87 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 10.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-24 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 60 g Twarożek + 70 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 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 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>) 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>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2350.21 kcal; Białko ogółem: 138.25 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2348.21 kcal; Białko ogółem: 142.56 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2187.14 kcal; Białko ogółem: 142.33 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 232.96 g; W tym cukry: 31.66 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 14.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-25 poniedziałek	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>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Sałatka owocowa + 100 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>)	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>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego + 60 g Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR,</u>) Nektarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Banan 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR,</u>) Nektarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 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>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</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	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g		
		Wartość energetyczna: 2545.76 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 378.92 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2589.78 kcal; Białko ogółem: 77.18 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 428.59 g; W tym cukry: 138.29 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2005.98 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 270.80 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Platki 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 w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Platki 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 w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 2 [Por] x 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 2 [Por] x 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa + 100 g Sos cygański + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 + 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki + 50 g
		Wartość energetyczna: 2566.20 kcal; Białko ogółem: 134.39 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 14.54 g;	Wartość energetyczna: 2832.06 kcal; Białko ogółem: 144.71 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 118.16 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2267.46 kcal; Białko ogółem: 133.84 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 240.12 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 14.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-27 środa	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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Sałata lodowa 20 g Twarożek różany + 70 g (MLE,) Pomidor 60 g	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,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Sałata lodowa 20 g Twarożek różany + 70 g (MLE,) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ,) Twarożek różany + 70 g (MLE,) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sałatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (MLE, SEL, GOR,)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (SOJ, MLE, SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE,) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR,) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g 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,) Paszтет rybny + 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2678.88 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2732.85 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 117.96 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2172.33 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 258.47 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 10.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (MLE,) Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Pasta z pieczonych buraków dieta + 70 g (MLE,) Rukola 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)		
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT,)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,)	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (SOJ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT,)
	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,) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (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% 20 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g 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,) Sałatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR,) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2549.87 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 93.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2479.54 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2155.33 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 256.91 g; W tym cukry: 40.72 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sól: 12.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-29 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>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Bułka masłana 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 60 g Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Arbuz 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Arbuz 200 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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: 2508.75 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 369.47 g; W tym cukry: 150.99 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2644.07 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 397.01 g; W tym cukry: 163.10 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2228.24 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 12.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHZR 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 + 70 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 CHZR 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 + 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, 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 makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2668.18 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 130.34 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2550.31 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)		Arbuz 200 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mizeria + 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE.) Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Salatka szwedzka + 100 g (GOR.)
		Wartość energetyczna: 2451.03 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; W tym cukry: 120.63 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2613.98 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 122.59 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2153.94 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 11.60 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,