

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Twarożek z natką pietruszki 70 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</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 b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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 z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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* b/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 z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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: 2114.16 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sód: 2579.20 mg;	Wartość energetyczna: 2047.63 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sód: 2039.79 mg;	Wartość energetyczna: 1905.56 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sód: 2262.50 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 30 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</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>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 120 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>)	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 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Klopsik wieprzowy 120 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/p b/c 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 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 świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2320.22 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 2265.35 mg;	Wartość energetyczna: 2373.08 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 2393.35 mg;	Wartość energetyczna: 2113.28 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 270.18 g; W tym cukry: 34.93 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2514.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-06-24 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE.)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)		Gruszka 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/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.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2365.98 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sód: 2025.26 mg;	Wartość energetyczna: 2081.16 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sód: 1632.39 mg;	Wartość energetyczna: 1990.31 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sód: 1710.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Ogórek świeży 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</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 z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko 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 b/c 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 z jajkiem z olejem dieta 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 150 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR,</u>)
	Wartość energetyczna: 2213.25 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sód: 3749.47 mg;	Wartość energetyczna: 2301.03 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 3115.91 mg;	Wartość energetyczna: 2019.41 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 3245.12 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 20 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu i brzoskwini 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Arbuz 200 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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 młode z koperkiem gotowane 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2345.93 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sód: 2493.58 mg;	Wartość energetyczna: 2192.62 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sód: 2088.19 mg;	Wartość energetyczna: 2060.64 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 281.30 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 2250.21 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w ostrońce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</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 b/c 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>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2171.21 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 293.15 g; W tym cukry: 29.29 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 4132.51 mg;	Wartość energetyczna: 2042.22 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sód: 2190.40 mg;	Wartość energetyczna: 2005.54 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 263.47 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 3780.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Papryka świeża 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE.) 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE.) Papryka świeża 60 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2408.66 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 97.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 279.88 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 3239.43 mg;	Wartość energetyczna: 2382.29 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sód: 2997.10 mg;	Wartość energetyczna: 2206.66 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; W tym cukry: 32.98 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 3899.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna 80 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna - diety 80 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna 80 g Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Arbuz 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Arbuz 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)
	Kolacja	Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/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>) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Serek twarogowy homogenizowany 70 g (<u>MLE,</u>) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2205.77 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sód: 2025.55 mg;	Wartość energetyczna: 2240.08 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sód: 1984.55 mg;	Wartość energetyczna: 2019.37 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sód: 1874.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Twarożek 30 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g 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 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>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g 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 b/c 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 b/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 b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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	Słupki z marchewki 50 g Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2229.78 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 248.84 g; W tym cukry: 30.85 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 3310.75 mg;	Wartość energetyczna: 2055.70 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 250.56 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sód: 2914.24 mg;	Wartość energetyczna: 2207.78 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; W tym cukry: 31.62 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3151.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-07-01 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 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	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, 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* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej # 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 b/c 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 szczeciński 75 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 75 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2398.23 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 94.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 2984.25 mg;	Wartość energetyczna: 2397.85 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sód: 2498.70 mg;	Wartość energetyczna: 2247.69 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sód: 3367.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT.)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (GLU ŻYT.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 buraka 60 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 60 g Herbata czarna granulowana b/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 buraka 60 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2015.70 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 286.82 g; W tym cukry: 38.64 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sód: 3000.45 mg;	Wartość energetyczna: 2173.56 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sód: 2481.06 mg;	Wartość energetyczna: 1854.20 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 249.32 g; W tym cukry: 30.24 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 2744.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Jabłko 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/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.) Ogórek świeży 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.)
		Wartość energetyczna: 2098.49 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 266.02 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 1670.25 mg;	Wartość energetyczna: 2072.38 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sód: 1882.52 mg;	Wartość energetyczna: 2025.71 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sód: 2039.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 (kier drobno rozdr wędz, parz w ostonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL,</u>) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pomidor 60 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/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>) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 1872.89 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 3258.56 mg;	Wartość energetyczna: 1942.25 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sód: 2590.44 mg;	Wartość energetyczna: 1731.92 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 258.65 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sód: 3040.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka czerwona tarta 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 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem b/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 b/c 125 ml Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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	Koktajl z jogurtu i płatków owsianych 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2498.31 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 2555.50 mg;	Wartość energetyczna: 2304.69 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sód: 2209.10 mg;	Wartość energetyczna: 1898.68 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 254.07 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 2382.63 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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