

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Rzodkiew biała (tarta) 60 g Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2047.87 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 2512.65 mg;	Wartość energetyczna: 2048.55 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sód: 1975.24 mg;	Wartość energetyczna: 1866.27 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 263.62 g; W tym cukry: 31.55 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sód: 2195.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-04-28 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik wieprzowy 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, S02.</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 JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2306.42 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 2838.27 mg;	Wartość energetyczna: 2372.03 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 2392.78 mg;	Wartość energetyczna: 2107.43 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 267.46 g; W tym cukry: 32.41 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 2925.86 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-04-29 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Gruszka 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2407.47 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 346.67 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 2315.24 mg;	Wartość energetyczna: 2119.61 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sód: 1922.36 mg;	Wartość energetyczna: 2031.80 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 295.18 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sód: 2000.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 70 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 70 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 70 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )
	Wartość energetyczna: 2126.85 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sód: 3260.44 mg;	Wartość energetyczna: 2202.24 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 338.71 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2340.34 mg;	Wartość energetyczna: 1911.01 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 271.83 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3572.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-01 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Pasta z twarogu i brzoskwini 30 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu i brzoskwini 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) 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 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 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2270.67 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 2727.76 mg;	Wartość energetyczna: 2128.15 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2379.36 mg;	Wartość energetyczna: 1866.49 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; W tym cukry: 24.67 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2346.02 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g Hummus 20 g ( <b>SEZ.</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) <b>może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 20 g Hummus 20 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2269.67 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 4209.64 mg;	Wartość energetyczna: 2169.71 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sód: 1937.96 mg;	Wartość energetyczna: 2065.36 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; W tym cukry: 35.16 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sód: 3583.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-03 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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Papryka konserwowa 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław 200 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 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 kielbasa 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 ( <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	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2450.77 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 3555.96 mg;	Wartość energetyczna: 2440.27 kcal; Białko ogółem: 133.15 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sód: 3096.89 mg;	Wartość energetyczna: 2214.41 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 257.44 g; W tym cukry: 31.70 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sód: 3984.41 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-04, 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> ) Pasta z grochu 30 g Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g Serek twarogowy homogenizowany 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> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Serek twarogowy homogenizowany 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> ) Pasta z grochu 30 g Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g 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	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> ) Banan 150 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> ) Banan 150 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> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <u>SEL.</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	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 z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g		Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		Wartość energetyczna: 2328.66 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2531.24 mg;	Wartość energetyczna: 2287.77 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 107.98 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sód: 1677.29 mg;	Wartość energetyczna: 1968.11 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sód: 2383.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata zielona 20 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Słupki z marchewki 50 g Hummus z ciecierzycy 60 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Hummus z ciecierzycy 60 g Słupki z marchewki 50 g
		Wartość energetyczna: 2240.31 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 243.54 g; W tym cukry: 29.04 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 3470.08 mg;	Wartość energetyczna: 2155.99 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 254.69 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sód: 3099.07 mg;	Wartość energetyczna: 2218.31 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 238.57 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sód: 3310.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-06 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Salata lodowa 20 g Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Salata lodowa 20 g Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twarożek 70 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Drożdżówka mini 50g 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> )
	Wartość energetyczna: 2408.67 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sód: 3250.47 mg;	Wartość energetyczna: 2433.13 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sód: 2263.80 mg;	Wartość energetyczna: 2196.13 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 272.13 g; W tym cukry: 33.32 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sód: 3617.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Biskvoty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</b> )	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> )
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 60 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2007.90 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; W tym cukry: 35.93 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sód: 2673.25 mg;	Wartość energetyczna: 2165.75 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sód: 2153.86 mg;	Wartość energetyczna: 1846.40 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 244.94 g; W tym cukry: 27.53 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2417.25 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-08 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</b> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JE CZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JE CZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JE CZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JE CZ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2124.55 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 290.84 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 2486.79 mg;	Wartość energetyczna: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 1908.01 mg;	Wartość energetyczna: 1988.85 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 28.06 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 3085.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-09 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 20 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdrz wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GOR,</b> ) Pomidor 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL,</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, Ś02,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Sałatka z kaszy jaglanej z pomidorem, mozzarellą i mixem sałat 150 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, Ś02,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, Ś02,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2051.31 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sód: 3551.76 mg;	Wartość energetyczna: 2114.32 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 2549.64 mg;	Wartość energetyczna: 1952.94 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sód: 3331.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g 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 JECZ.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	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: 2570.51 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 2945.30 mg;	Wartość energetyczna: 2349.69 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sód: 2209.10 mg;	Wartość energetyczna: 1970.88 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 266.63 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2772.43 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,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
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,