

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca		CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca	
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2545.28 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 358.66 g; W tym cukry: 121.66 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2406.62 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 120.68 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2007.97 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 252.63 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 9.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 70 g Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Rukola 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>)	Zupa pomidorowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ,</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 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 dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2767.45 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 102.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 109.37 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2668.37 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2223.65 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; W tym cukry: 31.08 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 11.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-25 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Filet z kurczaka jogurtowo-cytrynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2689.91 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2556.56 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2216.86 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 10.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca		CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca	
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa + 70 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 70 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Żurek z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2913.75 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 110.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 118.37 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2731.12 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 405.10 g; W tym cukry: 120.30 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2384.96 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 11.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 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 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Miruna pieczona w posypce zielonej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce zielonej 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<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 + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2544.46 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2477.07 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 116.57 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2105.15 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 272.09 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 10.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca		CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 20 g Dżem 60 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 60 g (<u>SEL,</u>) Mix салат 20 g Hummus + 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraki gotowane słupki + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 z/c 125 ml
	PN	Czekoladowe ciasto z kaszą manną i jogurtem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
Wartość energetyczna: 2879.82 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 109.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 13.40 g;		Wartość energetyczna: 2666.99 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 398.29 g; W tym cukry: 132.96 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 9.69 g;	
		Wartość energetyczna: 2136.05 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sól: 11.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 60 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko z kurczaka gotowane + 250 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Surówka Colesław light + 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2360.04 kcal; Białko ogółem: 138.42 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 142.85 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2201.86 kcal; Białko ogółem: 143.02 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 253.79 g; W tym cukry: 35.85 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 13.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- 1. Podstawowa dziecięca	CHZR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHZR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka owocowa + 100 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 60 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Jabłko 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kokosowy dhal z czerwoną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Sałata zielona 20 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g		
		Wartość energetyczna: 2584.08 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; W tym cukry: 116.29 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2519.28 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 411.49 g; W tym cukry: 124.04 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1938.89 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 261.10 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 200 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Roszponka 10 g
	II SN	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cygański + 100 g	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos cygański + 100 g Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek świeży 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki + 50 g
		Wartość energetyczna: 2621.42 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 2809.98 kcal; Białko ogółem: 137.90 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; W tym cukry: 118.63 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2245.38 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 234.99 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 15.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-07-02 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 60 g	Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata lodowa 20 g Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Twarożek różany + 70 g (MLE.) Pomidor 60 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 350 g (SOJ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy + 100 g (MLE.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (RYB, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (RYB, SOJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz z miruny z warzywami + 75 g (RYB, SOJ, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Salatka z jabłka, selera naciowego i kopru włoskiego + 100 g (MLE, SEL, GOR.)
		Wartość energetyczna: 2722.52 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2776.49 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 119.60 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2215.97 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 11.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- 1. Podstawowa dziecięca	CHRR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>GOR,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>GOR,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2717.53 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 99.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 93.60 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 2541.19 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2411.58 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 12.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- 1. Podstawowa dziecięca	CHRR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Dżem 60 g Arbuz 200 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Twarożek z cynamonem + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twarożek z cynamonem b/c + 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Arbuz 200 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku + 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z młodej kapusty + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczynko chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2560.40 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 390.46 g; W tym cukry: 158.26 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2618.20 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 393.43 g; W tym cukry: 145.74 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2279.89 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 11.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- 1. Podstawowa dziecięca	CHRR- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRR- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku CHRR 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 60 g	Płatki owsiane na mleku CHRR 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraki gotowane + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2668.18 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 130.34 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2550.31 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 376.11 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 11.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca	CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony cały + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Mizeria + 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany o smaku waniliowym + 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 125 ml Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)		Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2504.79 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 119.96 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2667.75 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 121.92 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2198.94 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 257.34 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 11.60 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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