Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓ2,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓ2,***) Ogórek kiszony 60 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami#. 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron penne 200 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 20 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 60 g Herbata miętowa ekspresowa b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sałatka z brokuła i pomidora z jogurtem naturalnym i koperkiem 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2273.58 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sód: 2171.65 mg;	Wartość energetyczna: 2135.56 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sód: 1910.77 mg;	Wartość energetyczna: 1974.53 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sód: 2612.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek wiejski ziarnisty 100 g (***MLE,***) Rukola 10 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 70 g
	II ŚN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny# 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Rzodkiew biała tarta 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Rzodkiew biała tarta 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2059.87 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 2606.02 mg;	Wartość energetyczna: 2077.32 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 315.27 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sód: 2269.26 mg;	Wartość energetyczna: 1937.85 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g; W tym cukry: 30.18 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sód: 2619.28 mg;

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-10-28 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kopytka ziemniaczane 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Jarzynowa z zacierką #-dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kopytka ziemniaczane 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny# 75 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny# 75 g (***RYB, SEL,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny# 75 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Serek a'la fromage z ziołami 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2130.12 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sód: 3863.52 mg;	Wartość energetyczna: 2248.72 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 326.76 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sód: 3232.83 mg;	Wartość energetyczna: 2028.18 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 275.50 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 3829.33 mg;

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Papryka świeża 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Roszponka 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Papryka świeża 60 g
	II ŚN	Śliwka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Gruszka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2211.34 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sód: 3895.00 mg;	Wartość energetyczna: 2044.18 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 301.68 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 2365.38 mg;	Wartość energetyczna: 1973.38 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 300.65 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sód: 2442.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 30 g Jabłko 150 g Twarożek 70 g (***MLE,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 30 g Twarożek 70 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jabłko 150 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (***SEL,***) Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (***RYB,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Dynia pieczona z tymiankiem 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (***SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) w marynacie cytrynowej 100 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2207.58 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 308.12 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sód: 1992.94 mg;	Wartość energetyczna: 2383.76 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 92.07 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 1883.59 mg;	Wartość energetyczna: 2232.62 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sód: 2646.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 70 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 70 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) 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 (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała tarta 80 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z soczewicy * 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Rzodkiew biała tarta 80 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2097.11 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 3784.77 mg;	Wartość energetyczna: 1999.51 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 280.03 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 2685.60 mg;	Wartość energetyczna: 2090.76 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sód: 3557.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kiwi (g) 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sałata zielona z jogurtem 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2267.50 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 255.91 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 3035.98 mg;	Wartość energetyczna: 2122.54 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 254.57 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sód: 2277.88 mg;	Wartość energetyczna: 2363.90 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 259.11 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 3061.72 mg;

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Pasta z groszku zielonego b/ml. 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (***MLE,***) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (***MLE,***) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Risotto wegetariańskie z tofu#(ryż brązowy) 350 g (***SOJ, SEL,***) Śliwka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka z brokuła, jogurtu i koperku 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2243.94 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 103.87 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sód: 2049.00 mg;	Wartość energetyczna: 2205.97 kcal; Białko ogółem: 77.59 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 121.15 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sód: 1943.29 mg;	Wartość energetyczna: 2079.89 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sód: 2139.40 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,***) Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 60 g
	II ŚN	Kefir z truskawkami* 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Pasta marchewkowo-pomidorowa 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2276.11 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sód: 3449.08 mg;	Wartość energetyczna: 2248.32 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2690.05 mg;	Wartość energetyczna: 2134.71 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sód: 3286.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-11-04 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 70 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (***MLE, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos brokułowy # 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,***) Grzanki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 70 g (***RYB, MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 70 g (***RYB, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś) 70 g (***RYB, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g
	PN	Koktajl z jogurtu, banana i płatków owsianych 250 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2395.71 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sód: 2483.38 mg;	Wartość energetyczna: 2547.80 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 1751.62 mg;	Wartość energetyczna: 2414.84 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sód: 2432.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Twarożek 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE,***) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński # -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g
	PN	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2180.90 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sód: 2516.91 mg;	Wartość energetyczna: 2187.07 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sód: 1874.33 mg;	Wartość energetyczna: 2059.50 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 281.91 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 39.99 g; Sód: 2332.82 mg;

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (***MLE,***) Śliwka 150 g Dżem 30 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Dżem 30 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 70 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku# (bez cukru) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb graham 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2084.03 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 2790.33 mg;	Wartość energetyczna: 2074.26 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 2029.17 mg;	Wartość energetyczna: 1858.14 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 236.67 g; W tym cukry: 30.19 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sód: 3088.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Pasta warzywna # 60 g (***SEL,***) Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Pasta warzywna # 60 g (***SEL,***) Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (***MLE,***) Pasta warzywna # 60 g (***SEL,***) Roszponka 20 g
	II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami # 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2112.74 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sód: 2836.91 mg;	Wartość energetyczna: 2037.28 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sód: 2598.18 mg;	Wartość energetyczna: 1948.74 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sód: 2670.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- P01 Podstawowa dziecięca	CHRZ- P02 Łatwostrawna dziecięca	CHRZ- P03 Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Pomidor 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 60 g	Herbata czarna granulowana b/c 125 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pasztet z fasoli 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2173.16 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 2374.29 mg;	Wartość energetyczna: 2100.64 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 291.78 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sód: 2041.44 mg;	Wartość energetyczna: 2198.46 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sód: 2253.73 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ – Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace gluten żytni,
GLU OW – Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ – Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna – Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem – Białko ogółemwg 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,