

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad Zupa brokułowa z ryżem + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g
	PD Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g
	PN Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 1783.66 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; W tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 11.10 g;	

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-06-24 wtorek	Śniadanie
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta jajeczna + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa ziemniaczana a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD
	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g
	PN
	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2231.80 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 9.59 g;	

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-06-25 środa	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g
	PD Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Cukier 5 g
	PN Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2221.30 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 10.98 g;	

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-06-26 czwartek	Śniadanie
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Surówka wielowarzywna z olejem + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
	PD
	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 5 g
	PN
	Banan 150 g
Wartość energetyczna: 2169.43 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 12.71 g;	

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-06-27 piątek	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Cukier 5 g Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos grecki + 80 g (<u>SEL.</u>)
	PD Galaretka o smaku cytrynowym 150 g
	Kolacja Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Cukier 5 g
	PN Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1992.04 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 291.16 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 9.38 g;

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-06-28 sobota	Śniadanie
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa selerowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraki gotowane słupki + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD
	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)
	Kolacja
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN
	Jabłko pieczone 150 g
Wartość energetyczna: 1979.17 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 10.08 g;	

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-06-29 niedziela	Śniadanie
	Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad
	Rosół + 280 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 70 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD
Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Cukier 5 g
	PN
	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2192.49 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 270.35 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 11.41 g;

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos z tofu i warzywami do risotto dieta + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g
	PD Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1833.55 kcal; Białko ogółem: 67.13 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 10.05 g;

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad Zupa jarzynowa z zacierką + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN Banan 150 g
Wartość energetyczna: 2314.56 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 12.19 g;	

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-02 środa	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Herbata czarna granulowana b/c 100 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidor 100 g
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Salata zielona 20 g
	Cukier 5 g
	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)
PD	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>)
	Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 g
Kolacja	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
PN	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
	Salata zielona 20 g
	Pomidor 100 g
	Cukier 5 g
	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 1981.32 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 12.24 g;	

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-03 czwartek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
	Pomidor 100 g
Obiad	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Cukier 5 g
	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>)
	Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>)
PD	Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)
	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
PN	Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)
	Cukier 5 g
	Pasta z kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>)
	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2193.75 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 10.87 g;

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-04 piątek	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
	Herbata czarna granulowana b/c 100 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)
	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Mandarynka 150 g
Obiad	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Dżem 25 g 2 szt
	Salata zielona 20 g
	Cukier 5 g
	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
PD	Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g
	Morszczuk pieczony 100g + 100 g (<u>RYB.</u>)
	Warzywa po grecku + 150 g (<u>SEL.</u>)
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE.</u>)
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>)
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
	Pasta z jaj z koperkiem dieta + 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE.</u>)
PN	Salata zielona 20 g
	Pomidor 100 g
PN	Cukier 5 g
	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 1993.44 kcal; Białko ogółem: 70.86 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; W tym cukry: 96.52 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.13 g;	

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-05 sobota	Śniadanie
	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD
Kolacja	Jabłko pieczone 150 g
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2028.61 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.09 g;	

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

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-06 niedziela	Śniadanie
	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Herbata czarna granulowana b/c 100 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)
	Salata zielona 20 g
	Pomidor 100 g
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)
	Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g
	Kotlet schabowy panierowany + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>)
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD
	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Jabłko 150 g
	PN
	Cukier 5 g
	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2126.29 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 122.30 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.67 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU 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,