

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-07 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>) Ogórek świeży 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Prażone jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>)
	PD Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g
	PN Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1725.60 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 273.05 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 9.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-08 wtorek	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>) Twarożek z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa cukiniowa + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>)
	PD
Kolacja	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Cukier 5 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2140.22 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 9.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-09 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 100 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g	
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g	
	PN	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 1822.05 kcal; Białko ogółem: 69.06 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 10.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-10 czwartek	Śniadanie
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 Cukier 5 g Sałata zielona 20 g
	Obiad
	Zupa ziemniaczana + 350 g (<u>MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku + 350 g (<u>SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana + 150 g
	PD
	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukier 5 g
	PN
	Ciasto marchewkowe dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)
Wartość energetyczna: 2912.80 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 107.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 15.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-11 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>)
	Dżem 25 g 2 szt
Obiad	Jabłko 150 g
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Cukier 5 g
	Zupa szpinakowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)
	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g
PD	Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>)
	Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)
	Salata zielona 20 g
PN	Pomidor 100 g
	Cukier 5 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1796.82 kcal; Białko ogółem: 63.54 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 81.85 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-12 sobota	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>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa koperkowa z ryżem + 350 g (<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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 150 g
	PD
	Banan 150 g
2025-07-13 niedziela	Kolacja
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g
	PN
	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2246.51 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 9.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-13 niedziela	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>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad Rosół + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone + 250 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szyńka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2460.22 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 105.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 266.12 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 12.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-14 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g
	PD Banan 150 g
	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Cukier 5 g
	PZ Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 1933.00 kcal; Białko ogółem: 59.06 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 10.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-15 wtorek	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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 a'la solferino + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD Biskwopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2080.81 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 10.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-16 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	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Jabłko 150 g
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Cukier 5 g
	Salata zielona 20 g
PD	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>)
	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)
	Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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
	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>)
PN	Salatka z pomidorów i koperku + 100 g
	Cukier 5 g
	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2044.80 kcal; Białko ogółem: 82.67 g;
	Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 9.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-17 czwartek	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami + 350 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja Herbata czarna granulowana b/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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g
	PN Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 1772.66 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 278.75 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 10.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-18 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>)
Obiad	Twarożek + 70 g (<u>MLE.</u>)
	Jabłko 1 szt 1 szt
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Salata zielona 20 g
	Cukier 5 g
PD	Zupa kalafiorowa z ryżem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)
	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g
	Morszczuk smażony 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)
	Surówka z młodej kapusty + 150 g
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
	Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)
PN	Pomidor 100 g
	Salata zielona 20 g
	Cukier 5 g
	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2056.31 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 303.59 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-19 sobota	Śniadanie
	Płatki pszenne 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 100 g (<u>SOJ,</u>) Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa selerowa 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>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD
	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja
	Sałatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>)
	PN
	Jabłko 150 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2167.60 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 370.55 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 13.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-07-20 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g Sałata zielona 20 g
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany + 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z wędliną drobiową i natką pietruszki + 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g
	PN Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2031.04 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 280.11 g; W tym cukry: 87.28 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 10.44 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 JEĆCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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