

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-01 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>)
Obiad	Ogórek świeży 80 g
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Salata zielona 20 g
	Cukier 5 g
	Zupa brokułowa z ziemniakami + 350 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)
	Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)
PD	Prażone jabłka + 100 g
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>)
	Jabłko pieczone 150 g
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g
	Salata zielona 20 g
	Pomidor 100 g
	Cukier 5 g
	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	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 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-02 wtorek	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus paprykowy + 70 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad Zupa cukiniowa + 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa + 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 (SOJ.)
	PD Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Cukier 5 g Sałata zielona 20 g
	PN Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2222.13 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-03 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>)
Obiad	Salata zielona 20 g
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Pomidor 100 g
	Cukier 5 g
	Zupa jarzynowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)
	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g
PD	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
	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
	Salata zielona 20 g
PN	Cukier 5 g
	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 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-04 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 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-05 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	Dżem 25 g 2 szt
	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>)
PD	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g
	Kotlet z morskczuka 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
	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 1798.55 kcal; Białko ogółem: 61.80 g;
	Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 294.36 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-06 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 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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 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 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: 2160.61 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 9.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-07 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>)
Obiad	Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>)
	Salata zielona 20 g
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Pomidor 100 g
	Cukier 5 g
PD	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
Kolacja	Makaron nitka 52 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Jabłko pieczone 150 g
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
	Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>)
PN	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Pomidor 100 g
	Salata zielona 20 g
	Cukier 5 g
	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2471.45 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 109.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 265.75 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 11.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-08 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>) Salata 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 Salata lodowa 20 g Cukier 5 g
	PN Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 1940.62 kcal; Białko ogółem: 59.26 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 10.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-09 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>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 Biszkopty 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: 2182.48 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 10.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-10 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>)
	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Obiad	Jabłko 150 g
	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Cukier 5 g
	Salata zielona 20 g
	Zupa krem z białych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>)
	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g
PD	Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 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
	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
Kolacja	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
	Paszтет rybny + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)
	Salatka z pomidorów i koperku + 100 g
	Cukier 5 g
	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN
Wartość energetyczna: 1954.37 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 9.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-11 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 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-12 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>) 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
	Obiad 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 kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>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 Zielona pasta jajeczna + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2049.92 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-13 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 kielbasa 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
	Salatka 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 Podplomyki 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: 100.50 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 13.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-14 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 b/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: 1931.86 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 10.52 g;	

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 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,