

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-09-15 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 Sałata 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 młode z tłuszczem gotowane () 200 g
	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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g
	PZ	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1774.44 kcal; Białko ogółem: 64.78 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- JAW Podstawowa dziecięca
2025-09-16 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 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 wieprzowy z warzywami + 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PZ	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2315.81 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 306.00 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-17 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>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad
	Zupa z soczewicą i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g
	PD
Kolacja	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/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: 2101.59 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 10.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-09-18 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 200 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 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 60 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 5 g
	PN	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2200.95 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 12.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-19 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 Pomidor 50 g Cukier 5 g Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad
	Zupa marchewkowa z zacierką + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z morskczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Mix sałat 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
2025-09-20 sobota	Kolacja
	Pasta z jaj z natką pietruszki + 70 g (<u>JAJ, 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Cukier 5 g
2025-09-21 niedziela	PZ
	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 1897.14 kcal; Białko ogółem: 71.25 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-20 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 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN Jabłko pieczone 150 g
Wartość energetyczna: 1945.25 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 10.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	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>) 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</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata 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 młode 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata lodowa 20 g Cukier 5 g
	PZ	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2093.31 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; W tym cukry: 61.75 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 11.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-09-22 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>) Sałata 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 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 kurczaka i warzyw + 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1799.63 kcal; Białko ogółem: 67.13 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 286.97 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 10.05 g;

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa + 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 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 pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2360.66 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; W tym cukry: 94.52 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 11.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-24 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>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad
	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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD
	Galaretka o smaku cytrynowym 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g
	PZ
	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 1947.40 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 36.91 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 12.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-25 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa krem z zielonych warzyw + 350 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>)
	PD
	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</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 Sałatka 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>)
	PN
	Jabłko pieczone 150 g
Wartość energetyczna: 2183.53 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 11.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-26 piątek	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>) Gruszka 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad
	Krupnik jęczmienny + 350 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode 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
	PD
2025-09-26 piątek	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 + 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g
2025-09-26 piątek	PN
	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 1936.62 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 8.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-09-27 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	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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
	PZ	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1994.69 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-09-28 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g
	Obiad Zupa pomidorowa z makaronem + 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 b/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 Cukier 5 g
	PN Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2027.11 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 9.75 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,