

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		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 gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 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 z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN	Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2059.86 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 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
	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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: 1990.86 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g; W tym cukry: 32.83 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 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 kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g
	Obiad Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, 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>MLE, SEL.</u>)
	PD Biskopty 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 i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukier 5 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g (<u>SEL.</u>)
	PN Jabłko pieczone 150 g
Wartość energetyczna: 1969.33 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 6.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 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>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, 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: 1934.92 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 302.23 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- 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 Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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: 1860.74 kcal; Białko ogółem: 68.07 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 316.60 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-23 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- 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	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 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: 2194.36 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.34 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,