

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

2025-09-29 poniedziałek		CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca
	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	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Twaróg półtłusty 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 Szynekowa 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: 1714.75 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 279.34 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-09-30 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>) Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 100 g Cukier 5 g
	Obiad	Dyniowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	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 Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2228.67 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-10-01 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
	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD
2025-10-01 środa	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 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN
Banan 150 g	
Wartość energetyczna: 1736.82 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; W tym cukry: 76.53 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 7.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-10-02 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	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, 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 z pomidorami* 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 dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Cukier 5 g
	PZ	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2604.16 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 394.32 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 12.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-10-03 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 Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 100 g Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1947.79 kcal; Białko ogółem: 64.66 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 308.27 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-10-04 sobota	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g (<u>MLE.</u>)
	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>GLU PSZ, 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: 2235.57 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 6.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-10-05 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 z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g 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 Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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: 2478.85 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 108.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 273.17 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-10-06 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
	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g
	PD
	Banan 150 g
2025-10-06 poniedziałek	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
2025-10-06 poniedziałek	PN
	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 1762.26 kcal; Białko ogółem: 53.48 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 312.35 g; W tym cukry: 107.01 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-10-07 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	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2104.16 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-10-08 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>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g Sałata zielona 20 g
	Obiad
	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD
Kolacja	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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Cukier 5 g
	PN
	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2010.94 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-10-09 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 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ. 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: 1780.05 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- JAW Podstawowa dziecięca	
2025-10-10 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 Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	Obiad Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Cukier 5 g
	PN Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2015.27 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 284.49 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-10-11 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 warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) Cukier 5 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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: 2091.98 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 40.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; W tym cukry: 90.97 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- JAW Podstawowa dziecięca
2025-10-12 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 zielonogórska- wp. parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 5 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 60 g (<u>SOJ.</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.</u> <u>JAJ.</u> <u>OZI.</u> <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1895.58 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 272.81 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 7.61 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,