

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRR- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRR- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRR- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Arbuz 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)			Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Arbuz 150 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2037.73 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 3005.68 mg;	Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2643.53 mg;	Wartość energetyczna: 2025.94 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 54.10 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sód: 2497.06 mg;	Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2643.53 mg;	Wartość energetyczna: 1928.21 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sód: 3641.68 mg;	Wartość energetyczna: 1996.12 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sód: 3120.59 mg;	Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2643.53 mg;

CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat		CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Szykowna dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 20 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 1945.57 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3504.33 mg;	Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 3246.30 mg;	Wartość energetyczna: 2009.22 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sód: 3305.65 mg;	Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 3246.30 mg;	Wartość energetyczna: 1934.83 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sód: 3372.51 mg;	Wartość energetyczna: 1913.28 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; W tym cukry: 37.97 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sód: 3384.50 mg;	Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 3246.30 mg;	

CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/ Pod. dzieci 10-18lat		CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydż.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)
	PD	Wafle ryżowe 30 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g
N	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
Wartość energetyczna: 1976.28 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 2771.06 mg;		Wartość energetyczna: 1959.65 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 2468.44 mg;		Wartość energetyczna: 1910.04 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 304.14 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 2400.72 mg;		Wartość energetyczna: 1959.65 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 2468.44 mg;		
Wartość energetyczna: 1912.55 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 302.18 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sód: 2700.61 mg;		Wartość energetyczna: 1908.24 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sód: 2848.78 mg;		Wartość energetyczna: 2024.46 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sód: 2528.96 mg;				

CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat		CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/L. dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa						
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g						
	Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g		Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Gruszka 150 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g						
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g					
	N	Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g						
Wartość energetyczna: 2276.90 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sód: 3533.41 mg;		Wartość energetyczna: 2255.61 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2241.80 mg;		Wartość energetyczna: 2248.45 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 2773.68 mg;		Wartość energetyczna: 2249.31 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2225.07 mg;		Wartość energetyczna: 2143.39 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sód: 3425.01 mg;		Wartość energetyczna: 2094.59 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 290.50 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sód: 2315.05 mg;		Wartość energetyczna: 2280.69 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2241.80 mg;	

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/L.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRR- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRR- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRR- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-06-12 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2047.28 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 2594.76 mg;	Wartość energetyczna: 2112.12 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sód: 2440.87 mg;	Wartość energetyczna: 2030.12 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 318.14 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 3166.77 mg;	Wartość energetyczna: 2097.12 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sód: 3155.37 mg;	Wartość energetyczna: 1908.77 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 268.29 g; W tym cukry: 25.70 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 3034.31 mg;	Wartość energetyczna: 2001.29 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 289.47 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sód: 2967.29 mg;	Wartość energetyczna: 2112.12 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sód: 2440.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat		CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Rukola 20 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> .) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	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> .) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u> .) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	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> .) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	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> .) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	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> .) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> .)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> .)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka wiosenna - diety 70 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2138.96 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 3093.32 mg;	Wartość energetyczna: 2260.87 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 2822.66 mg;	Wartość energetyczna: 2052.01 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sód: 2744.90 mg;	Wartość energetyczna: 2260.87 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 2822.66 mg;	Wartość energetyczna: 2110.96 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sód: 2933.32 mg;	Wartość energetyczna: 2051.83 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 2807.93 mg;	Wartość energetyczna: 2392.49 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 333.72 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 3280.03 mg;	

CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/ Pod. dzieci 10-18lat		CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat		CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych		CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa		CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu		CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa			
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE)		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE)		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE)		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g		Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g			
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)													
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 150 g			
	Wartość energetyczna: 2279.87 kcal; Białko ogółem: 143.53 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 2906.06 mg;		Wartość energetyczna: 2341.82 kcal; Białko ogółem: 146.59 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sód: 2653.36 mg;		Wartość energetyczna: 1927.70 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 284.99 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 2597.49 mg;		Wartość energetyczna: 2341.82 kcal; Białko ogółem: 146.59 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sód: 2653.36 mg;		Wartość energetyczna: 2101.06 kcal; Białko ogółem: 141.23 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 234.98 g; W tym cukry: 16.19 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 2685.37 mg;		Wartość energetyczna: 2121.68 kcal; Białko ogółem: 141.36 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 242.39 g; W tym cukry: 20.15 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2784.60 mg;		Wartość energetyczna: 2379.68 kcal; Białko ogółem: 152.03 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sód: 2890.48 mg;		

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g			Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g	
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Arbuz 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko 150 g
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata lodowa 20 g	
	PN	Arbuz 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2102.70 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 2782.26 mg;	Wartość energetyczna: 2001.48 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2732.71 mg;	Wartość energetyczna: 1989.84 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 2522.57 mg;	Wartość energetyczna: 1962.39 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sód: 3479.39 mg;	Wartość energetyczna: 2026.11 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sód: 2958.48 mg;	Wartość energetyczna: 2013.63 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sód: 3461.79 mg;	Wartość energetyczna: 2068.34 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sód: 3052.70 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	
	PD	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa żeberka drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
	FN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2156.68 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2948.93 mg;	Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;	Wartość energetyczna: 1971.32 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 2779.54 mg;	Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;	Wartość energetyczna: 2081.54 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sód: 3044.71 mg;	Wartość energetyczna: 2075.10 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3045.78 mg;	Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;

CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/ Pod. dzieci 10-18lat		CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g		
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziolowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g		
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniwym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 1989.98 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 2665.98 mg;	Wartość energetyczna: 2164.32 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 2424.91 mg;	Wartość energetyczna: 2165.23 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 2374.11 mg;	Wartość energetyczna: 2144.70 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sód: 2416.11 mg;	Wartość energetyczna: 1919.52 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 265.70 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 2889.65 mg;	Wartość energetyczna: 2064.08 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 270.15 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sód: 2896.49 mg;	Wartość energetyczna: 2153.32 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 278.20 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sód: 2484.91 mg;	

		CHRRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Papryka świeża 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński #-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński #-dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński #-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński #-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ,)	Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u> , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u> , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u> , Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,)	
	PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 2715.08 mg;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1950.05 mg;	Wartość energetyczna: 2023.60 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sód: 3312.05 mg;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1950.05 mg;	Wartość energetyczna: 1871.32 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 257.90 g; W tym cukry: 31.83 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sód: 3112.93 mg;	Wartość energetyczna: 1854.32 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 265.27 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sód: 2868.41 mg;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1950.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat		CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat		CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych		CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa		CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu		CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa			
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Dżem 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g				Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku*b/c 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>)		Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku*b/c 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g		Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku*b/c 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g		Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku*b/c 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>)		Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku*b/c 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g		Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku*b/c 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g			
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)													
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt													
		Wartość energetyczna: 2108.21 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 3039.05 mg;		Wartość energetyczna: 1984.38 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sód: 2807.86 mg;		Wartość energetyczna: 1975.80 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 302.36 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sód: 3036.22 mg;		Wartość energetyczna: 1953.05 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2761.29 mg;		Wartość energetyczna: 1965.38 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 287.99 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sód: 3006.97 mg;		Wartość energetyczna: 1895.68 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 278.92 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 3100.24 mg;		Wartość energetyczna: 1996.92 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sód: 2807.86 mg;	

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRR- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydż.soków żołądkowych	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRR- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRR- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2193.51 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3111.29 mg;	Wartość energetyczna: 2091.78 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sód: 2727.33 mg;	Wartość energetyczna: 1978.79 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 37.51 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 2675.14 mg;	Wartość energetyczna: 2091.78 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sód: 2727.33 mg;	Wartość energetyczna: 2180.07 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sód: 3279.37 mg;	Wartość energetyczna: 2077.14 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sód: 3336.01 mg;	Wartość energetyczna: 2147.68 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sód: 2679.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/L.dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydż.soków żołądkowych	CHRRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z cebulką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cebulką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>)		
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 1948.80 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 287.00 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sód: 3055.17 mg;	Wartość energetyczna: 1905.44 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 2672.72 mg;	Wartość energetyczna: 1927.20 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 285.05 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 2551.20 mg;	Wartość energetyczna: 1921.36 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 279.80 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sód: 2616.70 mg;	Wartość energetyczna: 1924.08 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; W tym cukry: 25.38 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 3145.80 mg;	Wartość energetyczna: 1880.73 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; W tym cukry: 24.35 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sód: 2880.93 mg;	Wartość energetyczna: 1995.98 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 2624.07 mg;

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 JĘCZ - 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,