

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-13 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 kiszony 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek kiszony 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Ogórek kiszony 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g
		Ogórkowa 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> ) Surowka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jabłko 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> )	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> )	Ogórkowa 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 Surowka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, 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 pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 Mus z jabłek prażonych 100 g Marchew gotowana z olejem* 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> )			Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
Kolejacja	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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	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: 1978.84 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 306.53 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sód: 3245.54 mg;	Wartość energetyczna: 2106.17 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2837.53 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: 2106.17 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2837.53 mg;	Wartość energetyczna: 1880.47 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sód: 4075.53 mg;	Wartość energetyczna: 2007.27 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sód: 3314.59 mg;	Wartość energetyczna: 2106.17 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2837.53 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-14 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> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</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> ) Pasta z tofu z koperkiem 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</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> ) Pasta z tofu z koperkiem 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa 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> ) Pasta z tofu z koperkiem 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</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> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Rukola 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> ) Pasta z tofu z koperkiem 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</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> ) Pasta z tofu z koperkiem 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Rukola 20 g
		Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> )	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ, SEL</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> ) 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 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> ) Pomidor 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> ) Pomidor 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> ) Pomidor 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> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2083.78 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sód: 3715.53 mg;	Wartość energetyczna: 2164.39 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sód: 3204.45 mg;	Wartość energetyczna: 2018.07 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 3151.01 mg;	Wartość energetyczna: 2164.39 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 270.90 g; W tym cukry: 38.10 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sód: 3583.71 mg;	Wartość energetyczna: 2073.04 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 268.24 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 3342.65 mg;	Wartość energetyczna: 2164.39 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sód: 3204.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-15 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 pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wierzprowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) 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.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) 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.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g
PD	Wafle ryżowe 30 g							
2026-04-15 środa	Kolejca	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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Pomidoriki 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidoriki 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidoriki 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidoriki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidoriki 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidoriki 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidoriki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
		PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 1877.36 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 2774.15 mg;	Wartość energetyczna: 1938.80 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2547.50 mg;	Wartość energetyczna: 1911.96 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2285.87 mg;	Wartość energetyczna: 1938.80 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2547.50 mg;	Wartość energetyczna: 1728.84 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 2534.69 mg;	Wartość energetyczna: 1734.26 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sód: 2681.74 mg;	Wartość energetyczna: 2003.62 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sód: 2608.02 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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 zołądkowych	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
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</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 Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</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	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Gruszka 150 g 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, 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 - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, S02.</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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata 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> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 70 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, 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: 2168.13 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sód: 4071.16 mg;	Wartość energetyczna: 2184.46 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2863.15 mg;	Wartość energetyczna: 2178.00 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 2783.98 mg;	Wartość energetyczna: 2190.36 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sód: 2850.17 mg;	Wartość energetyczna: 2072.24 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sód: 4046.36 mg;	Wartość energetyczna: 2023.44 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 290.70 g; W tym cukry: 39.63 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sód: 2936.40 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-17 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 Sałata 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> ) Sałata 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, JAJ, MLE,</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> ) Sałata 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko pieczone 150 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 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> ) Sałata 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> ) Surówka 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> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
2026-04-17 piątek	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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g
		PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2038.51 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sód: 2579.93 mg;	Wartość energetyczna: 2099.89 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sód: 2426.20 mg;	Wartość energetyczna: 2010.25 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sód: 3111.81 mg;	Wartość energetyczna: 2077.25 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 264.17 g; W tym cukry: 21.71 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sód: 3100.41 mg;	Wartość energetyczna: 1978.87 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sód: 3281.53 mg;	Wartość energetyczna: 1981.42 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sód: 2912.33 mg;	Wartość energetyczna: 2099.89 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sód: 2426.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-18 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> ) Jogurt naturalny 100g 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 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 Kalańior gotowany 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 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany 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 150 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 Kalańior gotowany 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 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany 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 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany 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 Buraczki gotowane z olejem* 100 g
	PD	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Jabłko 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> ) Pasztet z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 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> ) Pasztet z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2002.54 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 33.37 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 3011.61 mg;	Wartość energetyczna: 2085.74 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 2936.79 mg;	Wartość energetyczna: 2065.20 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 303.57 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 2741.79 mg;	Wartość energetyczna: 2085.74 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 2936.79 mg;	Wartość energetyczna: 2074.34 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 2937.21 mg;	Wartość energetyczna: 1980.51 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2939.23 mg;	Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 3471.77 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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 zołądkowych	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	
2026-04-19 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 Brokuł gotowany z olejem* 100 g	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 Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	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.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	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 Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	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.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	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.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)
	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) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 50 g 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) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 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) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g
PN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 150 g		
		Wartość energetyczna: 2324.98 kcal; Białko ogółem: 144.83 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 273.84 g; W tym cukry: 39.83 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sód: 3070.31 mg;	Wartość energetyczna: 2395.48 kcal; Białko ogółem: 148.38 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2806.63 mg;	Wartość energetyczna: 1962.27 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sód: 2626.87 mg;	Wartość energetyczna: 2395.48 kcal; Białko ogółem: 148.38 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2806.63 mg;	Wartość energetyczna: 2146.17 kcal; Białko ogółem: 142.53 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 236.97 g; W tym cukry: 17.01 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sód: 2849.62 mg;	Wartość energetyczna: 2175.34 kcal; Białko ogółem: 143.15 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 244.12 g; W tym cukry: 20.25 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 2937.87 mg;	Wartość energetyczna: 2436.30 kcal; Białko ogółem: 153.93 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 287.81 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 3066.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-20 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> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata 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> ) 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 Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pastę z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, 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 Pastę z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, 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> ) Ogórek kiszony 50 g 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> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g 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> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 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 b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <u>MLE</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> ) 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 b/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE, 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 b/c 100 g ( <u>MLE, 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 b/c 100 g ( <u>MLE, 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 b/c 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	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> ) Twarożek z papryką 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata 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> ) Sałata 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata 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 papryką 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata lodowa 20 g	
	PN	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: 2018.15 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sód: 3359.24 mg;	Wartość energetyczna: 2012.63 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2926.71 mg;	Wartość energetyczna: 2046.65 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2669.72 mg;	Wartość energetyczna: 2030.34 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sód: 3820.55 mg;	Wartość energetyczna: 1982.32 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 292.67 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sód: 3490.52 mg;	Wartość energetyczna: 2004.82 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sód: 3729.53 mg;	Wartość energetyczna: 2079.49 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 313.12 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sód: 3246.70 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-21 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 50 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Ogórek kiszony 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 Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 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> ) 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	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	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> ) 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 i salata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, salata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g 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 Tofu 30 g ( <u>SOJ.</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 Twarożek 50 g ( <u>MLE.</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	
PN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sód: 3272.86 mg;	Wartość energetyczna: 2157.05 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2577.89 mg;	Wartość energetyczna: 2069.25 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sód: 2673.54 mg;	Wartość energetyczna: 2157.05 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2577.89 mg;	Wartość energetyczna: 2167.55 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 35.23 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sód: 3465.24 mg;	Wartość energetyczna: 2051.31 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3026.07 mg;	Wartość energetyczna: 2157.05 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2577.89 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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 zołądkowych	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
2026-04-22 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g
		Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)
PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		
2026-04-23 czwartek	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) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 50 g (MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g
		PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2079.87 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 2940.84 mg;	Wartość energetyczna: 2150.14 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2483.97 mg;	Wartość energetyczna: 2139.90 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2239.17 mg;	Wartość energetyczna: 2130.52 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; W tym cukry: 47.75 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sód: 2475.17 mg;	Wartość energetyczna: 2033.02 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 265.03 g; W tym cukry: 37.14 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sód: 2964.19 mg;	Wartość energetyczna: 2049.90 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 38.45 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sód: 2955.55 mg;	Wartość energetyczna: 2139.14 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 272.43 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sód: 2543.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Salata zielona 20 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 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 Pomidor 50 g Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 110 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jabłko pieczone 150 g
PD	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g			
2026-04-23 czwartek	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) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g 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) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
		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: 1953.99 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 3134.27 mg;	Wartość energetyczna: 1936.99 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 285.88 g; W tym cukry: 56.02 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sód: 2889.74 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 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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 zołądkowych	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
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomidor 50 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> ) 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 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> ) 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>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Schab na masle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</u> ) Pomidor 50 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> ) Jabłko pieczone 150 g Schab na masle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, SOZ</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>GLU PSZ, 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> ) Dżem 25 g Pomidor 50 g
		Obiad	Kalafiorkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Kalafiorkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, 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* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorkowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorkowa 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 kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
2026-04-24 piątek	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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Tofu 30 g ( <u>SOJ</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u> ) Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u> ) Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
		PN	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> )	
	Wartość energetyczna: 2140.93 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 3959.35 mg;	Wartość energetyczna: 1978.82 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sód: 3219.32 mg;	Wartość energetyczna: 1964.04 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sód: 2981.28 mg;	Wartość energetyczna: 1947.08 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sód: 3172.58 mg;	Wartość energetyczna: 1932.75 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sód: 3672.57 mg;	Wartość energetyczna: 1914.27 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 275.57 g; W tym cukry: 38.12 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 3576.50 mg;	Wartość energetyczna: 1992.60 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 294.95 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sód: 3312.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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 zołądkowych	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
2026-04-25 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta warzywna* 100 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 100 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 100 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 100 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 Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 100 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 wykwitnina z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 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> ) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 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 wykwitnina z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 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> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 g
PD	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> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</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> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g
PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2245.54 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sód: 3358.80 mg;	Wartość energetyczna: 2236.34 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 2993.55 mg;	Wartość energetyczna: 2077.38 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sód: 2718.25 mg;	Wartość energetyczna: 2236.34 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 2993.55 mg;	Wartość energetyczna: 2385.87 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sód: 3655.76 mg;	Wartość energetyczna: 2163.90 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sód: 3623.23 mg;	Wartość energetyczna: 2294.47 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 49.31 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sód: 3184.66 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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 zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoreszkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2026-04-26 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Sałata 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> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g		
		Obiad	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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		
			Kolejca	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 wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata 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> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	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 wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata 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> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
PN	Wartość energetyczna: 1965.02 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sód: 2889.57 mg;	Wartość energetyczna: 1924.46 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sód: 2513.77 mg;	Wartość energetyczna: 1974.70 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sód: 2455.37 mg;	Wartość energetyczna: 1940.38 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sód: 2457.75 mg;	Wartość energetyczna: 1800.15 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; W tym cukry: 38.65 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 2609.70 mg;	Wartość energetyczna: 1797.09 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 265.89 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2547.91 mg;	Wartość energetyczna: 2015.00 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sód: 2465.12 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,