

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	
	Obiad Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (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.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 50 g
PN	Wafle ryżowe 30 g			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 1886.65 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 3628.40 mg;	Wartość energetyczna: 1954.65 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 3276.40 mg;	Wartość energetyczna: 1963.52 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sód: 3226.68 mg;	Wartość energetyczna: 1954.65 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 3276.40 mg;	Wartość energetyczna: 1880.86 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sód: 3491.07 mg;	Wartość energetyczna: 1942.43 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 47.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sód: 3041.96 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-26 wtorek	Sniadanie	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Rukola 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 20 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 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	Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)			Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)
	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) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 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) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Banan 150 g
		Wartość energetyczna: 2149.31 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sód: 2469.18 mg;	Wartość energetyczna: 2219.31 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2535.13 mg;	Wartość energetyczna: 2060.45 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sód: 2450.48 mg;	Wartość energetyczna: 2237.51 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 342.18 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2464.63 mg;	Wartość energetyczna: 1926.85 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 270.25 g; W tym cukry: 17.64 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sód: 2596.84 mg;	Wartość energetyczna: 1974.20 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 281.98 g; W tym cukry: 22.50 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 2551.84 mg;	Wartość energetyczna: 2219.31 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2535.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-27 środa	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.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (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.) Sałata lodowa 20 g 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) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Serek żółty 40 g (MLE) 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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2144.93 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sód: 2586.60 mg;	Wartość energetyczna: 1959.09 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 35.94 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sód: 1940.69 mg;	Wartość energetyczna: 1932.72 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 37.52 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sód: 2133.83 mg;	Wartość energetyczna: 1959.09 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 35.94 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sód: 1940.69 mg;	Wartość energetyczna: 1956.25 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 282.05 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 2130.43 mg;	Wartość energetyczna: 1869.09 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 254.93 g; W tym cukry: 39.09 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sód: 2115.55 mg;	Wartość energetyczna: 1959.09 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 35.94 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sód: 1940.69 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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						
2026-05-28 czwartek	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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 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 twarogu z koperkiem 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 Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g					
		Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>)	Zurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>)			
PD	Wafle ryżowe 30 g				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
Kolaćja	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 Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 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 Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>)						
	FN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g							
Wartość energetyczna: 2154.41 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 3038.50 mg;		Wartość energetyczna: 2215.00 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2485.72 mg;		Wartość energetyczna: 2203.78 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sód: 2531.49 mg;		Wartość energetyczna: 2215.00 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2485.72 mg;		Wartość energetyczna: 1977.30 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 2840.44 mg;		Wartość energetyczna: 1984.35 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sód: 2620.72 mg;		Wartość energetyczna: 2247.83 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 2787.58 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-29 piątek	Sniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<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>) Jabłko pieczone 150 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 g	Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 g	Twarożek 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2036.82 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 2583.78 mg;	Wartość energetyczna: 2048.31 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2400.71 mg;	Wartość energetyczna: 2002.61 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2835.26 mg;	Wartość energetyczna: 2038.38 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 315.09 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2339.96 mg;	Wartość energetyczna: 1956.11 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 290.93 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sód: 2826.25 mg;	Wartość energetyczna: 1938.28 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 38.47 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sód: 2787.12 mg;	Wartość energetyczna: 2048.31 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2400.71 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-30 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>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>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 Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>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 Buraczki gotowane z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>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 Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>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 Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>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 Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
PD	Wafle ryżowe 30 g								
Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2157.41 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 3244.42 mg;	Wartość energetyczna: 2249.80 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2372.05 mg;	Wartość energetyczna: 2069.83 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 2338.69 mg;	Wartość energetyczna: 2249.80 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2372.05 mg;	Wartość energetyczna: 1999.50 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sód: 2980.55 mg;	Wartość energetyczna: 1954.32 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sód: 2505.53 mg;	Wartość energetyczna: 1954.32 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sód: 2505.53 mg;	Wartość energetyczna: 2249.80 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2372.05 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kalaflor 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 białej z koperkiem i z olejem b/c 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany z olejem* 100 g
	PD	Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2259.33 kcal; Białko ogółem: 138.64 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 4086.73 mg;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 143.79 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3724.27 mg;	Wartość energetyczna: 1863.20 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 41.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 275.70 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3365.12 mg;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 143.79 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3724.27 mg;	Wartość energetyczna: 2089.91 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 240.42 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3868.58 mg;	Wartość energetyczna: 2044.52 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 238.44 g; W tym cukry: 38.56 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 3904.67 mg;	Wartość energetyczna: 2348.90 kcal; Białko ogółem: 152.04 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 33.77 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sód: 3758.39 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-06-01 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka wiosenna 70 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa. średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 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 Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka wiosenna 70 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</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>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	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 pieczone 150 g			
		Wartość energetyczna: 2127.62 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 2937.59 mg;	Wartość energetyczna: 2202.92 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 2133.65 mg;	Wartość energetyczna: 2216.44 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 2196.05 mg;	Wartość energetyczna: 2202.92 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 2133.65 mg;	Wartość energetyczna: 2208.30 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sód: 3250.79 mg;	Wartość energetyczna: 2148.78 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 313.06 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sód: 2725.22 mg;	Wartość energetyczna: 2224.55 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 2275.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 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.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 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.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	
	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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 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.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 1993.44 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 282.80 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sód: 2955.99 mg;	Wartość energetyczna: 1984.41 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2608.22 mg;	Wartość energetyczna: 1872.35 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sód: 2497.46 mg;	Wartość energetyczna: 1974.47 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2547.47 mg;	Wartość energetyczna: 1975.83 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 25.42 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 3142.35 mg;	Wartość energetyczna: 1893.11 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; W tym cukry: 24.02 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sód: 3086.94 mg;	Wartość energetyczna: 2023.83 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 286.29 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2837.02 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-06-03 środa	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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
Kolecja	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Salata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2141.71 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 3098.54 mg;	Wartość energetyczna: 2207.38 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2529.91 mg;	Wartość energetyczna: 2108.73 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sód: 2545.09 mg;	Wartość energetyczna: 2295.82 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 47.01 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sód: 2590.43 mg;	Wartość energetyczna: 2122.49 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sód: 2761.80 mg;	Wartość energetyczna: 1953.36 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; W tym cukry: 36.82 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 2642.16 mg;	Wartość energetyczna: 2372.78 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sód: 2690.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biskopki 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>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 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 Pasta z buraka 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2073.87 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sód: 3270.42 mg;	Wartość energetyczna: 2166.73 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sód: 2544.49 mg;	Wartość energetyczna: 2002.32 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 2538.94 mg;	Wartość energetyczna: 2166.73 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sód: 2544.49 mg;	Wartość energetyczna: 1955.13 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 281.19 g; W tym cukry: 23.90 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sód: 2788.28 mg;	Wartość energetyczna: 1885.72 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g; W tym cukry: 24.68 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sód: 2667.82 mg;	Wartość energetyczna: 2180.81 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sód: 2547.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u>) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Dżem 50 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GOR</u>) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU JEJCZ</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g							
	Kolacja	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 50 g Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>)	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU OW</u> , <u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u>) Roszponka 20 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2010.60 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 2259.27 mg;	Wartość energetyczna: 2095.53 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sód: 2316.05 mg;	Wartość energetyczna: 2037.15 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sód: 2184.56 mg;	Wartość energetyczna: 2064.53 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sód: 2250.35 mg;	Wartość energetyczna: 1852.56 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sód: 3248.26 mg;	Wartość energetyczna: 1894.73 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sód: 3285.00 mg;	Wartość energetyczna: 2190.11 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 2431.48 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowane z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 1886.15 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3100.62 mg;	Wartość energetyczna: 2063.72 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sód: 2530.31 mg;	Wartość energetyczna: 1939.32 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 2480.14 mg;	Wartość energetyczna: 2063.72 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sód: 2530.31 mg;	Wartość energetyczna: 1936.63 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sód: 3104.71 mg;	Wartość energetyczna: 1948.61 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 298.62 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sód: 2929.24 mg;	Wartość energetyczna: 2110.13 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 2575.78 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-06-07 niedziela	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka czerwona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 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>) Rzodkiewka czerwona 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Rzodkiewka czerwona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1950.19 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 3602.84 mg;	Wartość energetyczna: 2092.19 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 3459.87 mg;	Wartość energetyczna: 2032.71 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 3379.51 mg;	Wartość energetyczna: 2087.19 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 3397.37 mg;	Wartość energetyczna: 1828.01 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 265.74 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sód: 2832.73 mg;	Wartość energetyczna: 1974.55 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 2690.02 mg;	Wartość energetyczna: 2148.27 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sód: 3532.60 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,
SO2 - 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,