

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )	
		Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Jabłko pieczone 150 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2026-04-27 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g	
		PN	Wafle ryżowe 30 g			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 1885.68 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 3689.46 mg;	Wartość energetyczna: 1953.68 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 3337.46 mg;	Wartość energetyczna: 1951.39 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 3093.74 mg;	Wartość energetyczna: 1953.68 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 3337.46 mg;	Wartość energetyczna: 1941.29 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 3638.33 mg;	Wartość energetyczna: 1940.84 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 302.80 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sód: 3153.63 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rukola 20 g	
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2123.51 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2815.82 mg;	Wartość energetyczna: 2205.46 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2377.01 mg;	Wartość energetyczna: 2164.35 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2484.51 mg;	Wartość energetyczna: 2223.66 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2306.51 mg;	Wartość energetyczna: 1930.80 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; W tym cukry: 16.36 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sód: 2779.36 mg;	Wartość energetyczna: 1982.15 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; W tym cukry: 22.29 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 2390.72 mg;	Wartość energetyczna: 2205.46 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2377.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-29 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 kiełbasa 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 Twarożek na słodko 50 g (MLE.) 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.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort 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 Kalańfort 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 Kalańfort 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.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfort gotowany z olejem* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kalańfort gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)							
2026-04-29 środa	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.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) 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.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) 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.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) 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.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) 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.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) 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.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) 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: 2152.87 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sód: 2643.62 mg;	Wartość energetyczna: 1967.03 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 1997.71 mg;	Wartość energetyczna: 1940.67 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; W tym cukry: 37.81 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sód: 2190.85 mg;	Wartość energetyczna: 1967.03 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 1997.71 mg;	Wartość energetyczna: 1909.89 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sód: 2121.00 mg;	Wartość energetyczna: 1822.73 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; W tym cukry: 25.61 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sód: 2106.12 mg;	Wartość energetyczna: 1967.03 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 1997.71 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-30 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> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Twarożek z papryką 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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> ) Twarożek 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z papryką 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g
		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 JEJCZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna 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 JEJCZ.</u> )	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ.</u> )	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna 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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</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 JEJCZ.</u> )
Kolacja	Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )	
PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Wartość energetyczna: 2156.28 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sód: 3143.62 mg;	Wartość energetyczna: 2216.79 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2601.36 mg;	Wartość energetyczna: 2191.30 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sód: 2537.32 mg;	Wartość energetyczna: 2216.79 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2601.36 mg;	Wartość energetyczna: 1979.16 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sód: 2945.55 mg;	Wartość energetyczna: 1986.14 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 2736.36 mg;	Wartość energetyczna: 2248.25 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2895.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. i kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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 brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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 brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki 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 brzoskwinowym 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> ) 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 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 Platki 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> ) 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 brzoskwinowym 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 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> )
	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 na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, 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 na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 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 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> ) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, 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 na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, 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> ) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, 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 na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, 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 na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 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: 2041.90 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3200.37 mg;	Wartość energetyczna: 2053.39 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3017.29 mg;	Wartość energetyczna: 1988.28 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 2796.47 mg;	Wartość energetyczna: 2035.55 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 2915.97 mg;	Wartość energetyczna: 1961.19 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 288.04 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sód: 3442.84 mg;	Wartość energetyczna: 1935.45 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 284.80 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sód: 3363.13 mg;	Wartość energetyczna: 2053.39 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3017.29 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-05-02 sobota	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) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Hummus 50 g (SEZ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 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) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus 50 g (SEZ) 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) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) 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 (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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 3258.08 mg;	Wartość energetyczna: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2075.47 mg;	Wartość energetyczna: 2086.40 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 317.71 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2042.11 mg;	Wartość energetyczna: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2075.47 mg;	Wartość energetyczna: 2122.00 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; W tym cukry: 37.60 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 2994.22 mg;	Wartość energetyczna: 1976.13 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 277.72 g; W tym cukry: 43.34 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sód: 2490.40 mg;	Wartość energetyczna: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2075.47 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-05-03 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kalańior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 g
	<b>PD</b>	Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	<b>PN</b>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 140.64 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 4314.97 mg;	Wartość energetyczna: 2299.57 kcal; Białko ogółem: 145.84 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 32.35 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3918.27 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: 2299.57 kcal; Białko ogółem: 145.84 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 32.35 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3918.27 mg;	Wartość energetyczna: 2086.36 kcal; Białko ogółem: 135.61 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 241.08 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sód: 4064.82 mg;	Wartość energetyczna: 2055.67 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 238.09 g; W tym cukry: 38.86 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 4098.67 mg;	Wartość energetyczna: 2360.05 kcal; Białko ogółem: 154.09 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sód: 3952.39 mg;

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
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) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostrońce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)
Obiad	Wafle ryżowe 30 g						
PD	Wafle ryżowe 30 g						
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.)
	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	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
PN	Wartość energetyczna: 2094.08 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 3716.04 mg;	Wartość energetyczna: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sód: 2262.21 mg;	Wartość energetyczna: 2141.35 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sód: 2241.01 mg;	Wartość energetyczna: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sód: 2262.21 mg;	Wartość energetyczna: 2116.79 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sód: 3347.69 mg;	Wartość energetyczna: 2105.15 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sód: 3200.93 mg;	Wartość energetyczna: 2191.17 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sód: 2448.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g
		Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )		Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD							
	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )							
2026-05-05 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	
		PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 1993.76 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 2952.47 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: 1950.45 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2543.57 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: 1976.14 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 262.63 g; W tym cukry: 25.87 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sód: 3138.83 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;	

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-05-06 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 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) Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidorki koktajlowe 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 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) Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidorki koktajlowe 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczone mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczone mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczone mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczone mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczone mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczone mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczone mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczone mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g 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) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	
	PZ	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2146.59 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3533.70 mg;	Wartość energetyczna: 2243.95 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sód: 2631.08 mg;	Wartość energetyczna: 2134.15 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sód: 2452.27 mg;	Wartość energetyczna: 2332.39 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 2691.60 mg;	Wartość energetyczna: 2088.97 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sód: 3197.56 mg;	Wartość energetyczna: 1933.53 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sód: 2683.93 mg;	Wartość energetyczna: 2391.35 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 2731.95 mg;	

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 110 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, JAJ.)							
2026-05-07 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2100.32 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sód: 2994.45 mg;	Wartość energetyczna: 2193.18 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sód: 2268.52 mg;	Wartość energetyczna: 1989.19 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sód: 2400.54 mg;	Wartość energetyczna: 2193.18 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sód: 2268.52 mg;	Wartość energetyczna: 1981.58 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 21.19 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sód: 2512.32 mg;	Wartość energetyczna: 1880.54 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 277.26 g; W tym cukry: 22.39 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sód: 2368.30 mg;	Wartość energetyczna: 2207.25 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 2271.34 mg;	

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) 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.) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Jabłko pieczone 150 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) 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.) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Jabłko pieczone 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Jabłko pieczone 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)
	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)
PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)			Wafle ryżowe 30 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
Kolejca	Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Roszponka 20 g	Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) 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 pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) 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: 1943.77 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 3064.14 mg;	Wartość energetyczna: 2050.92 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sód: 2587.93 mg;	Wartość energetyczna: 2012.40 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2328.14 mg;	Wartość energetyczna: 1974.42 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 2587.43 mg;	Wartość energetyczna: 1860.63 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 263.66 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 4630.33 mg;	Wartość energetyczna: 1925.02 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sód: 4134.08 mg;	Wartość energetyczna: 2157.01 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 3318.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-05-09 sobota	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	
	<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 110 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
<b>PN</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g		
	Wartość energetyczna: 1981.17 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sód: 2805.50 mg;	Wartość energetyczna: 2158.73 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2235.20 mg;	Wartość energetyczna: 2034.33 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sód: 2185.02 mg;	Wartość energetyczna: 2158.73 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2235.20 mg;	Wartość energetyczna: 2087.74 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sód: 2873.04 mg;	Wartość energetyczna: 2143.42 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2719.73 mg;	Wartość energetyczna: 2205.14 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 2280.66 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-05-10 niedziela	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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Twaróg półtusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtusty 50 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (SEL.)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sałata zielona 20 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)
				Wafle ryżowe 30 g				
2026-05-10 niedziela	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 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) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1966.90 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sód: 3588.98 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: 1844.72 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 266.79 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2818.87 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,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,