

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)								
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g	
PN	Wafle ryżowe 30 g				Kanaпка z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 1976.58 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 3755.37 mg;	Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 3403.37 mg;	Wartość energetyczna: 2042.29 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 3159.65 mg;	Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 3403.37 mg;	Wartość energetyczna: 1857.39 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 276.79 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sód: 3615.64 mg;	Wartość energetyczna: 2031.74 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sód: 3219.54 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE.) Rukola 20 g	
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)
PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g							
2026-03-31 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)
		PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2124.31 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sód: 2844.23 mg;	Wartość energetyczna: 2206.26 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 2405.42 mg;	Wartość energetyczna: 2191.15 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 2516.12 mg;	Wartość energetyczna: 2224.46 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 327.93 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 2334.92 mg;	Wartość energetyczna: 1889.30 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 266.70 g; W tym cukry: 19.51 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sód: 2791.87 mg;	Wartość energetyczna: 1940.65 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; W tym cukry: 25.44 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sód: 2403.23 mg;	Wartość energetyczna: 2206.26 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 2405.42 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa		
2026-04-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u> ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u> ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u> ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u> ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Sałata lodowa 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u> ,	
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g
			PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
			Kolejacja	Serek żółty 40 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
				PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2221.27 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sód: 2709.53 mg;	Wartość energetyczna: 2008.43 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 2063.62 mg;	Wartość energetyczna: 2004.57 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sód: 2256.76 mg;	Wartość energetyczna: 2008.43 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 2063.62 mg;	Wartość energetyczna: 2007.31 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sód: 2212.49 mg;	Wartość energetyczna: 1893.14 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sód: 2197.62 mg;	Wartość energetyczna: 2008.43 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 2063.62 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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, SO2.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka 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 JECZ.</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 JECZ.</u>)	Barszcz biały 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 JECZ.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)
PD	Wafle ryżowe 30 g				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>)	
PN	Jabłko pieczone 150 g			Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g			
	Wartość energetyczna: 2175.85 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 3119.84 mg;	Wartość energetyczna: 2248.89 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2667.27 mg;	Wartość energetyczna: 2247.59 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2616.87 mg;	Wartość energetyczna: 2248.89 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2667.27 mg;	Wartość energetyczna: 1934.73 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; W tym cukry: 58.13 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sód: 2858.77 mg;	Wartość energetyczna: 1954.24 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 290.29 g; W tym cukry: 42.55 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 2739.27 mg;	Wartość energetyczna: 2280.35 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2961.67 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.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
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt Jabłko 150 g Twarożek 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.)
		Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt						
Kolejca	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, 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 Salata zielona 20 g	Twarożek 50 g (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 Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, 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 Salata zielona 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.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, 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 Salata zielona 20 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2298.53 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sód: 2312.34 mg;	Wartość energetyczna: 2310.02 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 377.55 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 2129.27 mg;	Wartość energetyczna: 2292.18 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 378.33 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sód: 2027.94 mg;	Wartość energetyczna: 2025.98 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sód: 2631.71 mg;	Wartość energetyczna: 2000.25 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sód: 2552.00 mg;	Wartość energetyczna: 2368.82 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 2129.27 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Hummus 50 g (SEZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Dżem 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Dżem 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Hummus 50 g (SEZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Hummus 50 g (SEZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Dżem 50 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.)	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.)	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.)	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Makaron penne 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.)
	PD	Wafle ryżowe 30 g							
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2092.01 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sód: 2589.43 mg;	Wartość energetyczna: 2248.63 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 1742.01 mg;	Wartość energetyczna: 2190.99 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sód: 1575.41 mg;	Wartość energetyczna: 2248.63 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 1742.01 mg;	Wartość energetyczna: 2146.04 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 27.80 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sód: 2942.34 mg;	Wartość energetyczna: 2134.77 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 38.56 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sód: 2718.95 mg;	Wartość energetyczna: 2248.63 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 1742.01 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
		Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Buraczki gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pomarańcza 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g		
N	Pomarańcza 150 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2075.57 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sód: 3833.72 mg;	Wartość energetyczna: 2160.42 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 41.75 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sód: 3231.93 mg;	Wartość energetyczna: 2036.34 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sód: 3475.07 mg;	Wartość energetyczna: 2191.12 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sód: 3990.53 mg;	Wartość energetyczna: 1699.24 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 255.22 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sód: 3978.23 mg;	Wartość energetyczna: 1683.35 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 245.41 g; W tym cukry: 35.42 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sód: 3923.60 mg;	Wartość energetyczna: 2220.90 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sód: 3266.05 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 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		
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Salata zielona 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	
		Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (SEL)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g
			PD	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Wafle ryżowe 30 g	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Wafle ryżowe 30 g	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ)	
		Kolaça	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) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Hummus 30 g (SEZ) Ser żółty 40 g (MLE)	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) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	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) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Hummus 30 g (SEZ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser żółty 40 g (MLE)	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) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	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) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	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) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)
			PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Banan 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Banan 150 g		
			Wartość energetyczna: 2675.90 kcal; Białko ogółem: 148.44 g; Tłuszcz: 113.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; W tym cukry: 56.14 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 3737.11 mg;	Wartość energetyczna: 2777.77 kcal; Białko ogółem: 162.84 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sód: 2473.14 mg;	Wartość energetyczna: 2257.91 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 67.45 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sód: 2248.79 mg;	Wartość energetyczna: 2777.77 kcal; Białko ogółem: 162.84 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sód: 2473.14 mg;	Wartość energetyczna: 2560.54 kcal; Białko ogółem: 149.58 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 25.85 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sód: 3577.57 mg;	Wartość energetyczna: 2477.14 kcal; Białko ogółem: 158.71 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 25.71 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sód: 3487.65 mg;	Wartość energetyczna: 2805.33 kcal; Białko ogółem: 166.87 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sód: 2659.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JA.J.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JA.J.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JA.J.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mandarynka 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mandarynka 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mandarynka 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko pieczone 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2072.71 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 3016.45 mg;	Wartość energetyczna: 2103.45 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2767.96 mg;	Wartość energetyczna: 2093.51 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2707.21 mg;	Wartość energetyczna: 1977.58 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 41.32 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sód: 2911.40 mg;	Wartość energetyczna: 1952.77 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sód: 2857.21 mg;	Wartość energetyczna: 2142.87 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2996.76 mg;	Wartość energetyczna: 2142.87 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2996.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-08 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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, S02.) Salata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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, S02.) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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, S02.) Salata 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 pieczony 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 pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafor gotowany* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) 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 pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kalafor gotowany* 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 pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kalafor gotowany* 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 pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 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 pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kalafor gotowany* 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 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) Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata 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) Ogórek kiszony 50 g Salata 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		
		Wartość energetyczna: 2237.49 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3599.61 mg;	Wartość energetyczna: 2294.35 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sód: 2636.99 mg;	Wartość energetyczna: 2207.05 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2458.18 mg;	Wartość energetyczna: 2382.79 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sód: 2697.51 mg;	Wartość energetyczna: 2221.05 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sód: 3754.67 mg;	Wartość energetyczna: 2065.61 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sód: 3241.04 mg;	Wartość energetyczna: 2459.75 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 2797.86 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Salata zielona 20 g	
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) 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	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 120 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 () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) 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 Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.)
PD	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			Wafle ryżowe 30 g		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
PN	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.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (SEL.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (SEL.) Pomidor 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (SEL.) Salatka 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.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (SEL.) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (SEL.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g
		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2274.47 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 3128.58 mg;	Wartość energetyczna: 2368.23 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 2408.80 mg;	Wartość energetyczna: 2186.53 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sód: 2361.15 mg;	Wartość energetyczna: 2368.23 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 2408.80 mg;	Wartość energetyczna: 2092.33 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; W tym cukry: 26.55 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 2571.45 mg;	Wartość energetyczna: 1991.29 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; W tym cukry: 27.76 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sód: 2427.43 mg;	Wartość energetyczna: 2382.30 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2411.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomarańcza 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)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt 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)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki 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)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g Pomarańcza 150 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Schab na maśle pieczony, wieprzowy, 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)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki 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, wieprzowy, 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)	
		Obiad	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 kiszzonej 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* 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 tłuszczem 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* 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 kiszzonej 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* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)						
	Kolacja	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 wieprzowa 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 wieprzowa 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) 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 wieprzowa 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 wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02)	Twarożek 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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, 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 wieprzowa 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: 2113.17 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 3134.55 mg;	Wartość energetyczna: 2197.82 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 2656.84 mg;	Wartość energetyczna: 2276.44 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 345.89 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2375.52 mg;	Wartość energetyczna: 2038.32 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 2653.34 mg;	Wartość energetyczna: 1819.63 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 247.53 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 4672.34 mg;	Wartość energetyczna: 1861.52 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 248.08 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sód: 4174.59 mg;	Wartość energetyczna: 2220.91 kcal; Białko ogółem: 129.27 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 3384.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków zołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa			
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	
			PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
			Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	
				PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2035.42 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sód: 2872.55 mg;	Wartość energetyczna: 2222.63 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2301.11 mg;	Wartość energetyczna: 2122.50 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 334.85 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sód: 2264.74 mg;	Wartość energetyczna: 2222.63 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2301.11 mg;	Wartość energetyczna: 2077.99 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sód: 2877.09 mg;	Wartość energetyczna: 2143.32 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 51.91 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2722.64 mg;	Wartość energetyczna: 2269.04 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 2346.57 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.latwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata 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 papryką i 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 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.)	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 Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i 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.)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2055.15 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sód: 3647.34 mg;	Wartość energetyczna: 2183.09 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 3525.78 mg;	Wartość energetyczna: 2218.21 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 3434.65 mg;	Wartość energetyczna: 2178.09 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 3463.28 mg;	Wartość energetyczna: 1868.97 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 270.89 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sód: 2814.23 mg;	Wartość energetyczna: 2001.45 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 2692.93 mg;	Wartość energetyczna: 2239.17 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 318.62 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sód: 3598.51 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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