

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

|                          |           | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-08, poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                          | Obiad     | Szczawiowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                            | Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                   | Brokułowa z ziemniakami* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron penne 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem* 75 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                        | Brokułowa z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 75 g ( <u>SEL,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                             | Brokułowa z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mus z jabłek prażonych 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem* 75 g<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                  |
|                          | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                          | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                |
|                          | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2037.73 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 3005.68 mg;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2643.53 mg;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1037.02 kcal; Białko ogółem: 46.84 g; Tłuszcz: 24.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 162.49 g; W tym cukry: 30.89 g; Błonnik pok.: 11.65 g; Sód: 881.00 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1518.03 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 30.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 243.66 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sód: 1942.56 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1522.69 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 31.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 235.74 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sód: 1657.17 mg;                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

|                   |           | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-09 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Rukola 20 g | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Tofu 20 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Tofu 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> )<br>Rukola 20 g |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g                                                                                | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )                                       | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 80 g<br>Bitka schabowa duszona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL</u> )                                        | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL</u> )                                          | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Bitka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL</u> )                                       |
|                   | PD        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 100 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Filet zapiekany drobiowy 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                             |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1945.57 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3504.33 mg;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 3246.30 mg;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 996.38 kcal; Białko ogółem: 41.91 g; Tłuszcz: 37.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 132.62 g; W tym cukry: 35.79 g; Błonnik pok.: 13.68 g; Sód: 1004.60 mg;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1602.57 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 216.68 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sód: 1891.28 mg;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1606.41 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 217.46 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sód: 1644.28 mg;                                                                                                                                                                    |

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

|                  |           | CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRR- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRR- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRR- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-10 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 50 g | Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u><b>MLE,</b></u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 50 g |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z zacierką * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )                                                                                                                                   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )                                                                                        | Jarzynowa z zacierką *-dieta 150 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 40 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g<br>Marchew gotowana z olejem*. 75 g<br>Sos pietruszkowy* 40 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Szpinaż gotowany z olejem*. 75 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )    | Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c. 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem*. 75 g                                                                                                              | Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 70 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Marchew gotowana z olejem*. 75 g<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Szpinaż gotowany z olejem*. 75 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )                                                                                      |
|                  | PD        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b></u> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b></u> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 20 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b></u> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b></u> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b></u> )<br>Pomidorki koktajlowe 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                   |
|                  | N         | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1976.28 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 2771.06 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1959.65 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 2468.44 mg;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 946.83 kcal; Białko ogółem: 44.76 g; Tłuszcz: 24.21 g; Kw. tł. nasy.: 6.49 g; Węglowodany ogółem: 146.11 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sód: 871.61 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1412.69 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 34.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 218.11 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sód: 1946.03 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1441.74 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz: 36.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 213.95 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sód: 1670.89 mg;                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

|                     |           | CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-11 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Roszponka 20 g                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Roszponka 20 g                             | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Roszponka 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Roszponka 20 g                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Roszponka 20 g                            |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Gruszka 150 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g                                                                                                                                              | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g                                                                                                 | Ziemniaczana * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 130 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 40 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g                                                       | Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Gruszka 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                        | Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g                                                                                       |
|                     | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 50 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 75 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 75 g ( <u>JAJ, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g |
|                     | W         | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 70 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2276.90 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sód: 3533.41 mg;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2255.61 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2241.80 mg;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1005.32 kcal; Białko ogółem: 40.94 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 129.49 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sód: 949.96 mg;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1545.87 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 218.00 g; W tym cukry: 38.03 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 3229.43 mg;                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1690.35 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 214.75 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 1470.11 mg;                                                                                                                                                                                                       |

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

|                   |           | CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/ Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-12 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )      |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g                                                                                                                    | Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia pieczona z tymiankiem 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                                                                           | Szpinakowa z zacierką* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Brokuł gotowany z olejem*. 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia pieczona z tymiankiem 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                          | Szpinakowa z zacierką* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c. 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany z olejem*. 75 g                                                                          | Szpinakowa z zacierką* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Brokuł gotowany z olejem*. 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia pieczona z tymiankiem 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) |
|                   | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 70 g             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 70 g                                                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 70 g             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem 70 g     |
|                   | N         | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2047.28 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 2594.76 mg;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2112.12 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sód: 2440.87 mg;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1121.10 kcal; Białko ogółem: 53.60 g; Tłuszcz: 35.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 151.82 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 11.18 g; Sód: 917.82 mg;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1595.30 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 214.24 g; W tym cukry: 43.22 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sód: 1682.75 mg;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1536.00 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 40.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 218.83 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sód: 1621.29 mg;                                                                                                                                            |

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

|                   |           | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-13 sobota | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u><b>MLE</b></u> )               | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ</b></u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE</b></u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Rukola 20 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE</b></u> )               |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ</b></u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                        | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ</b></u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                        | Koperkowa z ziemniakami * 150 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u><b>GLU JĘCZ</b></u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 80 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Buraczki gotowane z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                  | Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u><b>GLU JĘCZ</b></u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u><b>GLU JĘCZ</b></u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Buraczki gotowane z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                       |
|                   | PD        | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u><b>MLE</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u><b>MLE</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ</b></u> )<br>Salatka wiosenna 70 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u><b>MLE</b></u> )                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b></u> )<br>Salatka wiosenna - diety 70 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u><b>MLE</b></u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Salatka wiosenna - diety 70 g                                                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ</b></u> )<br>Salatka wiosenna 70 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE</b></u> )                                                                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ</b></u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u><b>MLE</b></u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b></u> )<br>Salatka wiosenna - diety 70 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u><b>MLE</b></u> ) |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Banan 70 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podplomyki b/c 20 g ( <u><b>GLU PSZ, MLE</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2138.96 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 3093.32 mg;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2260.87 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 2822.66 mg;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1164.84 kcal; Białko ogółem: 50.06 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 154.59 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sód: 908.27 mg;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1675.38 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 232.14 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sód: 2204.50 mg;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1639.50 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 219.86 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 16.29 g; Sód: 1753.29 mg;                                                                                                                                                                                 |



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

|                      |           | CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRR- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRR- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRR- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-14 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g | Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g                                               |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udło pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Salata zielona z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udło gotowane 1szt. 210 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Salata zielona z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem 100 g                                                            | Rosół z makaronem * 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g<br>Filet z kurczaka gotowany 40 g<br>Sos jarzynowy * 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem 75 g                                                       | Rosół z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Udło gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                              | Rosół z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Udło gotowane 1szt. 210 g<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem 75 g                                                                                                         |
|                      | PD        | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g |
|                      | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2279.87 kcal; Białko ogółem: 143.53 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 2906.06 mg;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2341.82 kcal; Białko ogółem: 146.59 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sód: 2653.36 mg;                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 874.89 kcal; Białko ogółem: 45.23 g; Tłuszcz: 22.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 129.24 g; W tym cukry: 33.15 g; Błonnik pok.: 12.80 g; Sód: 891.54 mg;                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1655.18 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 182.66 g; W tym cukry: 32.23 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sód: 2109.64 mg;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1695.73 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 189.26 g; W tym cukry: 36.64 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sód: 1936.77 mg;                                                                                                                                                                                                |

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

|                          |           | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-15, poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g                | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata zielona 20 g                |
|                          | Obiad     | Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ. SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                               | Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ. SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g                                                              | Wielowarzywna z ziemniakami * 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g ( <u>SOJ. SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem*. 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem*. 75 g                                             | Kapuśniak z kapusty młodej 250 ml ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ. SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c. 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c. 75 g ( <u>SEL.</u> )                                                             | Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ. SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem*. 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem*. 75 g                                                            |
|                          | PD        | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Kolacja   | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u> )<br>Salata lodowa 20 g | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u> )<br>Salata lodowa 20 g | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g ( <u>może zawierać: MLE. GOR.</u> )<br>Salata lodowa 20 g                                    | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u> )<br>Salata lodowa 20 g | Pomidor 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u> )<br>Salata lodowa 20 g |
|                          | PN        | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                          |           | Wartość energetyczna: 2102.70 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 2782.26 mg;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2001.48 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2732.71 mg;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1042.83 kcal; Białko ogółem: 40.55 g; Tłuszcz: 35.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 150.99 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sód: 950.32 mg;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1604.51 kcal; Białko ogółem: 65.52 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 241.97 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sód: 2383.52 mg;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1536.25 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 229.97 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 1995.37 mg;                                                                                                                                                                |



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

|                   |           | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-16 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix салат 20 g | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix салат 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Makaron na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mix салат 20 g |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g                                                                                               | Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g                                | Pomidorowa z ziemniakami * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem. 75 g                      | Grochowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem. 75 g                                                             | Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane z olejem. 75 g                      |
|                   | PD        | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g                                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Salata zielona 20 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                                                              | Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g                                                                                        |
|                   | PN        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2156.68 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2948.93 mg;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1142.01 kcal; Białko ogółem: 51.11 g; Tłuszcz: 37.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 159.15 g; W tym cukry: 37.25 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sód: 956.69 mg;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1656.10 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 232.56 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sód: 2145.24 mg;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1645.13 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 231.55 g; W tym cukry: 43.44 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sód: 1947.48 mg;                                                                                                                                                                                     |

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

|                  |           | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-17 środa | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 50 g | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Serek homo o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynekowa drobiowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 50 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 50 g |
|                  | Obiad     | Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )                                                                                                                                                   | Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g                                                                                     | Krem z białych warzyw- dieta 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 40 g<br>Sos ziołowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g                                                               | Krem z białych warzyw- dieta 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 75 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )                                                                                                             | Krem z białych warzyw- dieta 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 75 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g                                                                                                   |
|                  | PD        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> )<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                          |
|                  | PN        | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  |           | Wartość energetyczna: 1989.98 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 2665.98 mg;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2164.32 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 2424.91 mg;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1103.23 kcal; Białko ogółem: 46.87 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 135.65 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sód: 895.49 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1468.81 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 194.84 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sód: 1663.97 mg;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1560.08 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 199.63 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sód: 1626.98 mg;                                                                                                                                                                                                             |

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

|                     |           | CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-18 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp # 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g                                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński # -dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem*. 75 g                                                                                                      | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp # 120 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g ( <u>SEL</u> )<br>Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )                                                                                | Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński # -dieta 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem*. 75 g                                                                                                    |
|                     | PD        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                                                                 |
|                     | PZ        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Banan 70 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 2715.08 mg;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1950.05 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1116.86 kcal; Białko ogółem: 46.60 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 150.25 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 11.32 g; Sód: 781.39 mg;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1608.68 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 225.96 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sód: 1832.02 mg;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1597.49 kcal; Białko ogółem: 67.18 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 224.62 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sód: 1215.49 mg;                                                                                                                                                                                         |

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

|                   |           | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-19 piątek | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Dżem 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidor 50 g                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g                                                            | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 50 g                                                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g                                                       |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ryba smażona (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku*b/c 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                                                              | Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku*b/c 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g                                                                                            | Kalafiorowa z ryżem * 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g<br>Ryba pieczona (Miruna) 40 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku*b/c. 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g                                                                        | Kalafiorowa z ryżem * 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Ryba smażona (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku*b/c. 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                                     | Kalafiorowa z ryżem * 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku*b/c. 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g                                                                                          |
|                   | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 70 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 70 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 70 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 70 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem b/c 70 g |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2108.21 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 3039.05 mg;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1984.38 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sód: 2807.86 mg;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1078.63 kcal; Białko ogółem: 42.08 g; Tłuszcz: 33.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 160.47 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sód: 1032.72 mg;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1555.78 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 233.40 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sód: 2357.64 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1587.64 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 241.10 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sód: 2379.69 mg;                                                                                                                                                               |

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

|                   |           | CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-20 sobota | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Salata zielona 20 g<br>Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> ) |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                  | Selerowa z ziemniakami * 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                                | Selerowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                        |
|                   | PD        | Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Salata zielona 20 g                             |
|                   | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2193.51 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3111.29 mg;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2091.78 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sód: 2727.33 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1047.78 kcal; Białko ogółem: 42.44 g; Tłuszcz: 33.25 g; Kw. tł. nasy.: 8.57 g; Węglowodany ogółem: 154.39 g; W tym cukry: 33.91 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sód: 887.15 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1509.53 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 221.29 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sód: 1913.22 mg;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1480.05 kcal; Białko ogółem: 66.71 g; Tłuszcz: 41.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 222.63 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1700.78 mg;                                                                                                                                                                                           |

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

|                      |           | CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-21 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Twarożek z cebulką 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g                                                                                                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                            | Pomidorowa z makaronem * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g<br>Schab pieczony w rękawie 40 g<br>Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> )                 | Pomidorowa z makaronem * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Mizeria 75 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 75 g                                                                                                                                                               | Pomidorowa z makaronem * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Schab pieczony w rękawie 70 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 75 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                          |
|                      | PD        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )                                                                                                                         |
|                      | PZ        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Banan 70 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1948.80 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 287.00 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sód: 3055.17 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1905.44 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 2672.72 mg;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 919.16 kcal; Białko ogółem: 51.42 g; Tłuszcz: 28.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 122.48 g; W tym cukry: 37.64 g; Błonnik pok.: 10.05 g; Sód: 933.21 mg;                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1486.08 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 214.93 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sód: 1986.22 mg;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1395.64 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 34.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 203.26 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 14.39 g; Sód: 1707.93 mg;                                                                                                                                                                                                             |



### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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