

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-11 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Paszet drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g
	<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron penne 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )	Brokułowa z ziemniakami* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron penne 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE,</u> )	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 75 g ( <u>SEL,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g ( <u>SEL,</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )
	<b>PD</b>	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> )	Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g
	<b>PN</b>	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 1983.74 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sód: 2908.04 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: 1063.02 kcal; Białko ogółem: 50.50 g; Tłuszcz: 25.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 163.23 g; W tym cukry: 31.53 g; Błonnik pok.: 11.65 g; Sód: 884.20 mg;	Wartość energetyczna: 1485.03 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 31.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 236.61 g; W tym cukry: 49.68 g; Błonnik pok.: 22.16 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu z koperkiem 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Rukola 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu z koperkiem 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z tofu z koperkiem 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Rukola 20 g
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bifka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Bifka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 80 g Bifka schabowa duszona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 75 g ( <u>SEL</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Bifka schabowa duszona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml 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	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 10 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2072.57 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 275.39 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3800.33 mg;	Wartość energetyczna: 2153.18 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 3289.25 mg;	Wartość energetyczna: 1072.49 kcal; Białko ogółem: 45.61 g; Tłuszcz: 38.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 144.00 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 13.72 g; Sód: 1064.53 mg;	Wartość energetyczna: 1704.51 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 229.78 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sód: 2069.95 mg;	Wartość energetyczna: 1639.61 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 228.26 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sód: 1671.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-13 środa	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g
	<b>Obiad</b>	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pietruszkowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ</b> )
	<b>PD</b>	Wafle ryżowe 30 g				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 1875.86 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sód: 2579.01 mg;	Wartość energetyczna: 1927.65 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2353.50 mg;	Wartość energetyczna: 970.97 kcal; Białko ogółem: 47.63 g; Tłuszcz: 26.09 g; Kw. tł. nasy.: 6.46 g; Węglowodany ogółem: 145.17 g; W tym cukry: 34.91 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sód: 890.95 mg;	Wartość energetyczna: 1380.70 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 34.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 212.69 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sód: 1831.09 mg;	Wartość energetyczna: 1409.74 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 36.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 208.53 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sód: 1555.95 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Roszponka 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 10 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE, GLU, OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 20 g
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Gruszka 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 40 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g	Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Gruszka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 75 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 75 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PZ	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g	Banan 70 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2156.63 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sód: 3456.36 mg;	Wartość energetyczna: 2172.96 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2248.35 mg;	Wartość energetyczna: 1019.58 kcal; Białko ogółem: 46.89 g; Tłuszcz: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 134.04 g; W tym cukry: 37.39 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sód: 973.52 mg;	Wartość energetyczna: 1483.88 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 218.25 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 3234.35 mg;	Wartość energetyczna: 1628.36 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 215.01 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sód: 1475.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa pieczona z tymiankiem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szpinakowa z zacierką* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany z olejem*. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa pieczona z tymiankiem 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szpinakowa z zacierką* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem*. 75 g	Szpinakowa z zacierką* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany z olejem*. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g	
	☞	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: 2035.06 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 2580.08 mg;	Wartość energetyczna: 2099.89 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sód: 2426.20 mg;	Wartość energetyczna: 1133.06 kcal; Białko ogółem: 54.52 g; Tłuszcz: 35.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 153.40 g; W tym cukry: 35.00 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sód: 959.18 mg;	Wartość energetyczna: 1583.07 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 209.88 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sód: 1668.08 mg;	Wartość energetyczna: 1523.77 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 214.47 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 14.91 g; Sód: 1606.61 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-16 sobota	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )
	<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane z olejem. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem*. 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem*. 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane z olejem. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem*. 75 g
	<b>PD</b>	Jabłko 150 g		Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <u>MLE</u> )		
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Salatka wiosenna 70 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓL</u> ) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salatka wiosenna - diety 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Salatka wiosenna 70 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓL</u> ) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )
	<b>PN</b>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 70 g	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2012.46 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 3046.72 mg;	Wartość energetyczna: 2134.37 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 2776.06 mg;	Wartość energetyczna: 1212.35 kcal; Białko ogółem: 55.25 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 146.73 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 12.90 g; Sód: 971.57 mg;	Wartość energetyczna: 1658.43 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 221.37 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 2236.00 mg;	Wartość energetyczna: 1622.55 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 209.09 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sód: 1784.79 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 50 g Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> )	Rosół z makaronem * 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos jarzynowy * 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Brokuł gotowany z olejem*. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 75 g ( <b>SEL,</b> )	Rosół z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem*. 75 g	Rosół z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany z olejem*. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 75 g ( <b>SEL,</b> )	
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2310.16 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sód: 2957.51 mg;	Wartość energetyczna: 2380.66 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2693.83 mg;	Wartość energetyczna: 958.51 kcal; Białko ogółem: 49.23 g; Tłuszcz: 29.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 129.99 g; W tym cukry: 32.91 g; Błonnik pok.: 13.99 g; Sód: 935.30 mg;	Wartość energetyczna: 1698.15 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 183.59 g; W tym cukry: 32.53 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sód: 2148.23 mg;	Wartość energetyczna: 1765.36 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 190.01 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sód: 1967.13 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-18, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE. GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 150 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem*. 75 g	Kapuśniak z kapusty młodej 250 ml ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml 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> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>SOJ. SEL.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem*. 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem*. 75 g
	PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u> ) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u> ) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g ( <u>może zawierać: MLE. GOR.</u> ) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u> ) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u> ) Salata lodowa 20 g
	PN	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: 2041.40 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sód: 2716.16 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: 1571.51 kcal; Białko ogółem: 64.32 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 234.92 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 25.83 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 20 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem. 75 g	Grochowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem. 75 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem. 75 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem. 75 g
	PD	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	
	PN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2215.48 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2948.93 mg;	Wartość energetyczna: 2180.84 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;	Wartość energetyczna: 1167.12 kcal; Białko ogółem: 53.43 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 160.09 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sód: 973.88 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-20 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 50 g Sos ziołowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 75 g ( <u>SEL,</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 75 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej. 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej. 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej. 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2068.72 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 278.29 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 2746.84 mg;	Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2289.97 mg;	Wartość energetyczna: 1133.07 kcal; Białko ogółem: 50.94 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 136.45 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sód: 915.60 mg;	Wartość energetyczna: 1514.75 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 194.30 g; W tym cukry: 40.88 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 1748.04 mg;	Wartość energetyczna: 1534.75 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 194.20 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sód: 1492.04 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp # 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński # -dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem*. 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp # 120 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g ( <u>SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński # -dieta 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	PN	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: 1129.86 kcal; Białko ogółem: 48.43 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 150.62 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 11.32 g; Sód: 782.99 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-22 piątek	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g
	<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku*b/c 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku*b/c 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 150 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Ryba pieczona (Miruna) 40 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku*b/c. 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g	Kalafiorowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba smażona (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku*b/c. 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kalafiorowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku*b/c. 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cwikła z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2141.75 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 3531.72 mg;	Wartość energetyczna: 1979.64 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sód: 2791.69 mg;	Wartość energetyczna: 1085.72 kcal; Białko ogółem: 43.72 g; Tłuszcz: 34.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 159.53 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sód: 1018.93 mg;	Wartość energetyczna: 1558.08 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 213.41 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sód: 2675.17 mg;	Wartość energetyczna: 1582.90 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 239.75 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sód: 2363.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g ( <u>SEL.</u> )
		Obiad	Selerowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami* 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem*. 75 g	Selerowa z ziemniakami* 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami* 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem*. 75 g
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2193.60 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 3100.68 mg;	Wartość energetyczna: 2184.40 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sód: 2735.43 mg;	Wartość energetyczna: 1087.98 kcal; Białko ogółem: 46.18 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.06 g; Węglowodany ogółem: 142.47 g; W tym cukry: 31.43 g; Błonnik pok.: 15.59 g; Sód: 872.19 mg;	Wartość energetyczna: 1560.19 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 221.55 g; W tym cukry: 39.69 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 1972.17 mg;	Wartość energetyczna: 1562.18 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 219.35 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 1713.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-24 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Twarożek z cebulką 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Pomidorowa z makaronem * 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Schab pieczony w rękawie 40 g Sos własny () 40 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Pomidorowa z makaronem * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Mizeria 75 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem. 75 g	Pomidorowa z makaronem * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 75 g ( <u>GLU PSZ,</u> )
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )
	<b>PN</b>	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Banan 70 g	Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 1940.47 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2897.51 mg;	Wartość energetyczna: 1924.46 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sód: 2513.77 mg;	Wartość energetyczna: 1023.45 kcal; Białko ogółem: 53.20 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 125.47 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 11.06 g; Sód: 1074.60 mg;	Wartość energetyczna: 1550.03 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 217.31 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sód: 2052.48 mg;	Wartość energetyczna: 1507.10 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 207.20 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sód: 1773.23 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,