

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 10 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Gulasz warzywny z tofu dieta# 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c* 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	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>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)*# 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)*# 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)*# 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)*# 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)*# 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)*# 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
		Wartość energetyczna: 948.27 kcal; Białko ogółem: 41.69 g; Tłuszcz: 28.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 137.67 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 11.13 g; Sód: 1286.96 mg;	Wartość energetyczna: 972.82 kcal; Białko ogółem: 42.33 g; Tłuszcz: 28.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 143.62 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 12.33 g; Sód: 1476.34 mg;	Wartość energetyczna: 1406.83 kcal; Białko ogółem: 60.15 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 205.75 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 2506.02 mg;	Wartość energetyczna: 1426.83 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 205.65 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 15.73 g; Sód: 2250.02 mg;	Wartość energetyczna: 1870.75 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 3494.83 mg;	Wartość energetyczna: 1938.75 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sód: 3142.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g
	Obiad	Pomidorowa z ziemniakami # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 80 g Sos własny # 40 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny # 40 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny # 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 150 g Sos własny # 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny # 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Sos własny # 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 10 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka # 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 936.83 kcal; Białko ogółem: 45.58 g; Tłuszcz: 30.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 126.14 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sód: 863.86 mg;	Wartość energetyczna: 1012.63 kcal; Białko ogółem: 44.72 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 124.44 g; W tym cukry: 25.36 g; Błonnik pok.: 14.53 g; Sód: 1025.57 mg;	Wartość energetyczna: 1560.20 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 198.88 g; W tym cukry: 30.06 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sód: 1807.54 mg;	Wartość energetyczna: 1548.52 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 197.85 g; W tym cukry: 31.68 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sód: 1665.17 mg;	Wartość energetyczna: 1930.93 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; W tym cukry: 34.49 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 2832.02 mg;	Wartość energetyczna: 2039.76 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sód: 2286.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-14 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE.</u>)	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka 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>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Gryskowa # 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 40 g Sos szpinakowy* 40 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 40 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Banan 150 g	Śliwka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Śliwka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</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 Pomidor 50 g	Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 10 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Ser żółty 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% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 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 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 922.21 kcal; Białko ogółem: 44.04 g; Tłuszcz: 24.14 g; Kw. tł. nasy.: 8.82 g; Węglowodany ogółem: 139.89 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 12.73 g; Sód: 851.23 mg;	Wartość energetyczna: 993.83 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 34.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 129.80 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sód: 1069.02 mg;	Wartość energetyczna: 1466.14 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 49.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 192.42 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 1721.03 mg;	Wartość energetyczna: 1456.62 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 41.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 208.68 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sód: 1341.18 mg;	Wartość energetyczna: 1943.68 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 281.81 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sód: 2520.86 mg;	Wartość energetyczna: 1927.61 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sód: 1874.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu i cebuli 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu i cebuli 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Ziemniaczana # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Leczo z drobiem-dieta 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>)	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Leczo z drobiem-dieta 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>)	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>)
	PD	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	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 Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 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% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1057.64 kcal; Białko ogółem: 50.71 g; Tłuszcz: 37.24 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 133.93 g; W tym cukry: 35.08 g; Błonnik pok.: 11.76 g; Sód: 830.42 mg;	Wartość energetyczna: 1022.97 kcal; Białko ogółem: 47.14 g; Tłuszcz: 36.07 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 137.80 g; W tym cukry: 38.78 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sód: 1535.59 mg;	Wartość energetyczna: 1481.87 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 206.00 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 2400.80 mg;	Wartość energetyczna: 1521.28 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 201.65 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sód: 1566.11 mg;	Wartość energetyczna: 1913.07 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3341.04 mg;	Wartość energetyczna: 1952.03 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sód: 2333.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 10 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 10 g (MLE) Sliwka 150 g Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Sliwka 150 g Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Sliwka 150 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE)
	Obiad	Dyniowa z makaronem*# 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ)	Dyniowa z makaronem*# 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem*# 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem*# 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ)	Dyniowa z makaronem*# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem*# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 10 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g
		Wartość energetyczna: 981.92 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 32.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 132.55 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sód: 1135.94 mg;	Wartość energetyczna: 978.56 kcal; Białko ogółem: 46.84 g; Tłuszcz: 32.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.63 g; Węglowodany ogółem: 136.27 g; W tym cukry: 41.32 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sód: 1617.69 mg;	Wartość energetyczna: 1452.77 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 201.22 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2349.10 mg;	Wartość energetyczna: 1468.48 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 197.49 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sód: 1639.51 mg;	Wartość energetyczna: 1867.14 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sód: 3035.45 mg;	Wartość energetyczna: 1940.90 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sód: 2321.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Grochowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Selerowa z ziemniakami # 250 ml (<u>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 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, 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 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>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 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Twaróg półtłusty 30 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 1012.76 kcal; Białko ogółem: 48.26 g; Tłuszcz: 35.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 134.09 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sód: 741.07 mg;	Wartość energetyczna: 975.76 kcal; Białko ogółem: 46.86 g; Tłuszcz: 32.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 134.14 g; W tym cukry: 43.56 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sód: 869.07 mg;	Wartość energetyczna: 1628.28 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 212.89 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sód: 1741.86 mg;	Wartość energetyczna: 1585.05 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 200.37 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sód: 1411.68 mg;	Wartość energetyczna: 2091.29 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; W tym cukry: 41.05 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 3747.20 mg;	Wartość energetyczna: 2092.76 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 293.40 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 2089.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	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 Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet drobiowy z indyka 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Rosół z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g
	PD	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt					
	Kolacja	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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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 słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
		Wartość energetyczna: 964.26 kcal; Białko ogółem: 48.97 g; Tłuszcz: 28.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 135.79 g; W tym cukry: 43.85 g; Błonnik pok.: 13.43 g; Sód: 1010.35 mg;	Wartość energetyczna: 1349.29 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 120.14 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 12.54 g; Sód: 1250.77 mg;	Wartość energetyczna: 1773.21 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 182.98 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sód: 2202.72 mg;	Wartość energetyczna: 1741.94 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 181.71 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sód: 2024.55 mg;	Wartość energetyczna: 2187.12 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 257.46 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sód: 3015.18 mg;	Wartość energetyczna: 2156.35 kcal; Białko ogółem: 133.08 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 262.74 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sód: 2764.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	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 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser żółty 10 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser żółty 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1040.61 kcal; Białko ogółem: 53.36 g; Tłuszcz: 34.07 g; Kw. tł. nasy.: 7.99 g; Węglowodany ogółem: 136.55 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 12.38 g; Sód: 1267.50 mg;	Wartość energetyczna: 1111.28 kcal; Białko ogółem: 40.42 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 131.19 g; W tym cukry: 28.54 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sód: 1463.35 mg;	Wartość energetyczna: 1622.52 kcal; Białko ogółem: 62.26 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 209.49 g; W tym cukry: 34.65 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sód: 2342.38 mg;	Wartość energetyczna: 1594.19 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 217.65 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sód: 1842.45 mg;	Wartość energetyczna: 1875.10 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; W tym cukry: 31.32 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sód: 3501.31 mg;	Wartość energetyczna: 1968.81 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 2470.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g 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 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g 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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Bitka schabowa duszona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Bitka schabowa duszona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 30 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 924.24 kcal; Białko ogółem: 47.55 g; Tłuszcz: 31.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 118.19 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 13.05 g; Sód: 955.55 mg;	Wartość energetyczna: 1073.31 kcal; Białko ogółem: 48.66 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 119.90 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sód: 1453.28 mg;	Wartość energetyczna: 1473.65 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 179.14 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sód: 2316.36 mg;	Wartość energetyczna: 1443.21 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 183.61 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sód: 1737.48 mg;	Wartość energetyczna: 1923.25 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 259.63 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sód: 3137.73 mg;	Wartość energetyczna: 1882.30 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sód: 2469.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-21 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE. GLU OW.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE. GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.) Salata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE. GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Ziemniaczana # 150 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 40 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 150 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 40 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 250 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ. SEL. GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z musem jagodowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (RYB. SEL.)	Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (RYB. SEL.)	Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (RYB. SEL.)	Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 30 g (RYB. SEL.)	Ser mozzarella 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (RYB. SEL.)	Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny* 50 g (RYB. SEL.)
		Wartość energetyczna: 1148.81 kcal; Białko ogółem: 48.30 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 143.62 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 10.17 g; Sód: 1020.54 mg;	Wartość energetyczna: 1310.16 kcal; Białko ogółem: 57.65 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 149.57 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 15.42 g; Sód: 1181.29 mg;	Wartość energetyczna: 1758.99 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 216.32 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sód: 2021.20 mg;	Wartość energetyczna: 1811.87 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 216.88 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 14.39 g; Sód: 1712.95 mg;	Wartość energetyczna: 2307.03 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 3229.53 mg;	Wartość energetyczna: 2278.01 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sód: 2449.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Bulka 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 Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 250 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 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł) z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł) z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł) z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 50 g 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 50 g Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 986.78 kcal; Białko ogółem: 51.21 g; Tłuszcz: 32.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 130.05 g; W tym cukry: 37.12 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sód: 964.17 mg;	Wartość energetyczna: 1054.27 kcal; Białko ogółem: 49.68 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 133.71 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sód: 1102.22 mg;	Wartość energetyczna: 1521.77 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 204.09 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sód: 1944.23 mg;	Wartość energetyczna: 1541.77 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 203.99 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sód: 1688.23 mg;	Wartość energetyczna: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 3143.77 mg;	Wartość energetyczna: 2043.55 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 290.79 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 2351.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 250 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>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny# 150 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny# 150 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny# 250 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny# 250 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny# 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny# 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	PD	Kefir z truskawkami* 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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 Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 10 g (<u>SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g	Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g	Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 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 30 g (<u>SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g	Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g	Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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 40 g (<u>SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g
		Wartość energetyczna: 922.57 kcal; Białko ogółem: 49.85 g; Tłuszcz: 28.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 125.92 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sód: 1062.63 mg;	Wartość energetyczna: 1132.43 kcal; Białko ogółem: 51.20 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 147.55 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sód: 1754.40 mg;	Wartość energetyczna: 1493.06 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 206.03 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sód: 2554.64 mg;	Wartość energetyczna: 1517.73 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 216.39 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sód: 1696.62 mg;	Wartość energetyczna: 1785.82 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 237.84 g; W tym cukry: 44.45 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sód: 3337.05 mg;	Wartość energetyczna: 1960.73 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 284.94 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sód: 2631.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g
	PD	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Śliwka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Śliwka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g 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>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 949.25 kcal; Białko ogółem: 45.14 g; Tłuszcz: 25.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 140.64 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 14.00 g; Sód: 828.51 mg;	Wartość energetyczna: 983.49 kcal; Białko ogółem: 42.02 g; Tłuszcz: 30.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 143.61 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sód: 1110.04 mg;	Wartość energetyczna: 1379.75 kcal; Białko ogółem: 61.79 g; Tłuszcz: 36.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 211.17 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sód: 2049.07 mg;	Wartość energetyczna: 1494.31 kcal; Białko ogółem: 70.72 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 214.88 g; W tym cukry: 55.93 g; Błonnik pok.: 17.98 g; Sód: 1584.10 mg;	Wartość energetyczna: 1848.17 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sód: 2928.12 mg;	Wartość energetyczna: 2031.52 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sód: 2302.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 40 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Kolacja	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 homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 998.87 kcal; Białko ogółem: 51.50 g; Tłuszcz: 23.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 155.87 g; W tym cukry: 38.94 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sód: 1027.71 mg;	Wartość energetyczna: 1146.84 kcal; Białko ogółem: 49.11 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 162.55 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 1074.65 mg;	Wartość energetyczna: 1516.34 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 216.12 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 1849.54 mg;	Wartość energetyczna: 1423.38 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 206.66 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sód: 1690.31 mg;	Wartość energetyczna: 1937.73 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 283.69 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 2595.35 mg;	Wartość energetyczna: 1911.93 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sód: 2380.65 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,