

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL,) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)	Brokułowa z ziemniakami* 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron penne 80 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Twaróg półtłusty 70 g (MLE,)	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (MLE, SEL,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron penne 150 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ,)	Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 1978.84 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 306.53 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sód: 3245.54 mg;	Wartość energetyczna: 2106.17 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2837.53 mg;	Wartość energetyczna: 1083.40 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz: 25.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 163.52 g; W tym cukry: 31.70 g; Błonnik pok.: 11.65 g; Sód: 1083.88 mg;	Wartość energetyczna: 1487.05 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 31.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 234.92 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sód: 2397.99 mg;	Wartość energetyczna: 1529.38 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 32.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 235.53 g; W tym cukry: 37.65 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sód: 1773.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02</u>) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu z koperkiem 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02</u>) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu z koperkiem 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, S02</u>) Rukola 20 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Dyniowa z makaronem* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Bitka schabowa duszona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)	Dyniowa z makaronem* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)	Dyniowa z makaronem* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 100 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2083.78 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sód: 3715.53 mg;	Wartość energetyczna: 2164.39 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sód: 3204.45 mg;	Wartość energetyczna: 1056.39 kcal; Białko ogółem: 50.36 g; Tłuszcz: 33.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 145.50 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 13.29 g; Sód: 1043.34 mg;	Wartość energetyczna: 1675.49 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 232.30 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sód: 1939.12 mg;	Wartość energetyczna: 1610.59 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 230.79 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sód: 1540.28 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-15 środa	Śniadanie	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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką *dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką *dieta 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Marchew gotowana z olejem*. 75 g Sos pietruszkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 75 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką *dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem*. 75 g	Jarzynowa z zacierką *dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem*. 75 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 75 g (GLU PSZ)
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 1877.36 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 2774.15 mg;	Wartość energetyczna: 1938.80 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2547.50 mg;	Wartość energetyczna: 1015.77 kcal; Białko ogółem: 53.37 g; Tłuszcz: 27.89 g; Kw. tł. nasy.: 7.02 g; Węglowodany ogółem: 146.62 g; W tym cukry: 35.33 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sód: 1012.57 mg;	Wartość energetyczna: 1366.65 kcal; Białko ogółem: 68.93 g; Tłuszcz: 33.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 212.03 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 1948.35 mg;	Wartość energetyczna: 1416.43 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 37.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 208.32 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sód: 1672.35 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Roszponka 20 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gruszka 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gruszka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 75 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 75 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
	N	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g	Banan 70 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2168.13 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sód: 4071.16 mg;	Wartość energetyczna: 2184.46 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 308.40 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2863.15 mg;	Wartość energetyczna: 1123.39 kcal; Białko ogółem: 59.00 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 137.24 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sód: 1262.80 mg;	Wartość energetyczna: 1495.38 kcal; Białko ogółem: 69.75 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 218.11 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 3849.15 mg;	Wartość energetyczna: 1639.86 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 214.87 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sód: 2089.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Jabłko 150 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Szpinakowa z zacierką* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa pieczona z tymiankiem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z zacierką* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany z olejem*. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa pieczona z tymiankiem 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z zacierką* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem*. 75 g	Szpinakowa z zacierką* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany z olejem*. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa pieczona z tymiankiem 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g	
	☞	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2038.51 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sód: 2579.93 mg;	Wartość energetyczna: 2099.89 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sód: 2426.20 mg;	Wartość energetyczna: 1184.61 kcal; Białko ogółem: 61.09 g; Tłuszcz: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 155.40 g; W tym cukry: 35.39 g; Błonnik pok.: 11.62 g; Sód: 1162.69 mg;	Wartość energetyczna: 1558.66 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 210.69 g; W tym cukry: 40.35 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sód: 1667.96 mg;	Wartość energetyczna: 1523.77 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 214.47 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 14.91 g; Sód: 1606.61 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane z olejem. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany z olejem*. 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany z olejem*. 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane z olejem. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany z olejem*. 75 g	
	PD	Jabłko 150 g		Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Banan 70 g			Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2002.54 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; W tym cukry: 33.37 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 3011.61 mg;	Wartość energetyczna: 2085.74 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 2936.79 mg;	Wartość energetyczna: 1130.65 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz: 37.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 145.25 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sód: 1237.83 mg;	Wartość energetyczna: 1606.50 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 221.42 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sód: 2200.89 mg;	Wartość energetyczna: 1516.96 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 206.97 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sód: 1867.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-19, niedziela	Śniadanie	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,) Twarożek 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 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,) Twarożek 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Rosół z makaronem * 150 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany z olejem*. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 75 g (SEL,)	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem*. 75 g	Rosół z makaronem * 250 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany z olejem*. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 75 g (SEL,)	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Salata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2324.98 kcal; Białko ogółem: 144.83 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 273.84 g; W tym cukry: 39.83 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sód: 3070.31 mg;	Wartość energetyczna: 2395.48 kcal; Białko ogółem: 148.38 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2806.63 mg;	Wartość energetyczna: 992.42 kcal; Białko ogółem: 54.75 g; Tłuszcz: 30.59 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 130.49 g; W tym cukry: 33.08 g; Błonnik pok.: 13.99 g; Sód: 1218.18 mg;	Wartość energetyczna: 1712.97 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 184.33 g; W tym cukry: 32.95 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sód: 2261.03 mg;	Wartość energetyczna: 1780.18 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 190.75 g; W tym cukry: 36.82 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sód: 2079.93 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Paszтет drobiowy z kurzej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u> , Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> , Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u> , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u> , Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u> , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Marchew gotowana z olejem* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g (<u>SOJ, SEL</u> , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Marchew gotowana z olejem*. 75 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> , Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u> , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE, SEL</u> ,	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u> , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Szpinak gotowany z olejem*. 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem*. 75 g
	PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (- <u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u> , Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Salata lodowa 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2018.15 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sód: 3359.24 mg;	Wartość energetyczna: 2012.63 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 50.23 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2926.71 mg;	Wartość energetyczna: 1066.54 kcal; Białko ogółem: 44.19 g; Tłuszcz: 35.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 151.35 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sód: 1133.36 mg;	Wartość energetyczna: 1516.60 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 43.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 232.66 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sód: 3034.15 mg;	Wartość energetyczna: 1547.40 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 229.63 g; W tym cukry: 41.70 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 2189.37 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem. 75 g	Grochowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem. 75 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem. 75 g
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2187.69 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sód: 3272.86 mg;	Wartość energetyczna: 2157.05 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2577.89 mg;	Wartość energetyczna: 1155.44 kcal; Białko ogółem: 56.75 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 156.93 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sód: 1057.05 mg;	Wartość energetyczna: 1622.38 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 228.28 g; W tym cukry: 35.48 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 2424.05 mg;	Wartość energetyczna: 1615.41 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 228.39 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sód: 1882.65 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 50 g Sos ziołowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2079.87 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 2940.84 mg;	Wartość energetyczna: 2150.14 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2483.97 mg;	Wartość energetyczna: 1159.59 kcal; Białko ogółem: 54.59 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 136.95 g; W tym cukry: 36.91 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sód: 1088.24 mg;	Wartość energetyczna: 1521.44 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 194.09 g; W tym cukry: 41.06 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 1864.44 mg;	Wartość energetyczna: 1541.44 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 193.99 g; W tym cukry: 42.26 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sód: 1608.44 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem*. 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp # 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem*. 75 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 70 g	Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 2715.08 mg;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1950.05 mg;	Wartość energetyczna: 1146.18 kcal; Białko ogółem: 50.21 g; Tłuszcz: 43.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 150.97 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 11.32 g; Sód: 855.79 mg;	Wartość energetyczna: 1608.68 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 225.96 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sód: 1832.02 mg;	Wartość energetyczna: 1597.49 kcal; Białko ogółem: 67.18 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 224.62 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sód: 1215.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 150 g Hummus 50 g (SEZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 30 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Hummus 30 g (SEZ,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB,) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 150 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Ryba pieczona (Miruna) 50 g (RYB,) Warzywa po grecku*. 75 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g	Kalafiorowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku*. 75 g (GLU PSZ, SEL,)	Kalafiorowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB,) Warzywa po grecku*. 75 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami*. 75 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SÓZ,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SÓZ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GÓR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SÓZ,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GÓR, SÓZ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2140.93 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 3959.35 mg;	Wartość energetyczna: 1978.82 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sód: 3219.32 mg;	Wartość energetyczna: 1117.79 kcal; Białko ogółem: 47.55 g; Tłuszcz: 36.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 157.78 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 12.66 g; Sód: 1078.30 mg;	Wartość energetyczna: 1562.45 kcal; Białko ogółem: 70.75 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 211.18 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sód: 2916.24 mg;	Wartość energetyczna: 1587.28 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 237.52 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sód: 2604.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami* 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem*. 75 g	Selerowa z ziemniakami* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem*. 75 g	Selerowa z ziemniakami* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem*. 75 g	Selerowa z ziemniakami* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem*. 75 g
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL., GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g
PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2245.54 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sód: 3358.80 mg;	Wartość energetyczna: 2236.34 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 2993.55 mg;	Wartość energetyczna: 1183.62 kcal; Białko ogółem: 55.55 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 153.97 g; W tym cukry: 34.89 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sód: 1265.87 mg;	Wartość energetyczna: 1585.16 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 225.70 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sód: 2152.69 mg;	Wartość energetyczna: 1587.15 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 223.50 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 1894.23 mg;	Wartość energetyczna: 1587.15 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 223.50 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 1894.23 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Twarożek z cebulką 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Twarożek z cebulką 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	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>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Pomidorowa z makaronem * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 75 g	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem*. 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Banan 70 g		Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 1965.02 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sód: 2889.57 mg;	Wartość energetyczna: 1924.46 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sód: 2513.77 mg;	Wartość energetyczna: 1029.57 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz: 36.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 125.62 g; W tym cukry: 37.00 g; Błonnik pok.: 11.06 g; Sód: 1188.41 mg;	Wartość energetyczna: 1530.95 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 222.18 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sód: 2046.53 mg;	Wartość energetyczna: 1469.60 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 41.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 207.20 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sód: 1773.23 mg;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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