

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	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 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	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 niejadalnej 10 g Pomidor 50 g Salata 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	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>) 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 Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 75 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	PZ	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 1961.45 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3654.00 mg;	Wartość energetyczna: 1918.65 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sód: 3276.40 mg;	Wartość energetyczna: 901.10 kcal; Białko ogółem: 39.79 g; Tłuszcz: 30.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 125.75 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 14.82 g; Sód: 1276.05 mg;	Wartość energetyczna: 1531.65 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 222.86 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sód: 2381.19 mg;	Wartość energetyczna: 1552.07 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 219.61 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sód: 2205.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHZR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHZR- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHZR- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHZR- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 80 g Brokuł gotowany z olejem* 75 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 75 g	Pomidorowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany z olejem* 75 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pasztecik drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 10 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata 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>) Masło extra 82% 5 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>) 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)
	PN	Banan 150 g		Banan 70 g		Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2149.31 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sód: 2469.18 mg;	Wartość energetyczna: 2219.31 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2535.13 mg;	Wartość energetyczna: 1066.37 kcal; Białko ogółem: 46.94 g; Tłuszcz: 36.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 151.21 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 12.09 g; Sód: 907.56 mg;	Wartość energetyczna: 1592.33 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 240.41 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sód: 1838.93 mg;	Wartość energetyczna: 1619.95 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 242.41 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sód: 1623.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-06-24 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)	Bułka 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 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata 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 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 Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 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>) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Grysikowa # 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 75 g	Fasolowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 75 g	Grysikowa # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 75 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	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-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata 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 Bułka 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>) Sałata 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 2675.18 mg;	Wartość energetyczna: 1923.09 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sód: 1940.69 mg;	Wartość energetyczna: 877.93 kcal; Białko ogółem: 43.92 g; Tłuszcz: 24.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 126.83 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 12.86 g; Sód: 810.59 mg;	Wartość energetyczna: 1737.42 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 242.36 g; W tym cukry: 40.97 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 1995.18 mg;	Wartość energetyczna: 1379.13 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 38.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 193.72 g; W tym cukry: 26.66 g; Błonnik pok.: 13.55 g; Sód: 1372.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g	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>) Sałata zielona 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 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka 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>) 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
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Ziemniaczana # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 130 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g	Szczawiowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzynna z olejem b/c 75 g (<u>SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)
	PD	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata 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 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2195.70 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 313.06 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 3227.33 mg;	Wartość energetyczna: 2215.82 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 2489.79 mg;	Wartość energetyczna: 1167.11 kcal; Białko ogółem: 46.96 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 155.62 g; W tym cukry: 34.29 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sód: 817.25 mg;	Wartość energetyczna: 1646.99 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 228.28 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sód: 2111.35 mg;	Wartość energetyczna: 1669.56 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 232.52 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 1575.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (<u>MLE.</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (<u>MLE.</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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem# 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem# 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem# 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 70 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem 70 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikła z jabłkiem 70 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Cwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikła z jabłkiem 70 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2033.36 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 2596.69 mg;	Wartość energetyczna: 2011.86 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2413.61 mg;	Wartość energetyczna: 1038.37 kcal; Białko ogółem: 47.38 g; Tłuszcz: 29.81 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 155.33 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sód: 1065.15 mg;	Wartość energetyczna: 1563.59 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 228.77 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sód: 1799.92 mg;	Wartość energetyczna: 1516.56 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 37.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sód: 1687.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-06-27 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 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 na słodko 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u>) Twarożek na słodko 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE</u>)	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>)	Grochowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	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. 50 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. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 20 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 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% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2157.41 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 3244.42 mg;	Wartość energetyczna: 2200.62 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 2246.44 mg;	Wartość energetyczna: 1044.22 kcal; Białko ogółem: 47.40 g; Tłuszcz: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 150.32 g; W tym cukry: 36.99 g; Błonnik pok.: 14.20 g; Sód: 721.83 mg;	Wartość energetyczna: 1645.80 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 228.78 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 2103.17 mg;	Wartość energetyczna: 1542.73 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 213.21 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sód: 1306.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/ Pod. dzieci 10-18lat	CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	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 50 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 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 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>) 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>) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	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>) 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>)
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Pulpet drobiowy z indyka 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 75 g
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) 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% 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 30 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2273.82 kcal; Białko ogółem: 140.21 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sód: 4000.22 mg;	Wartość energetyczna: 2270.58 kcal; Białko ogółem: 141.29 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 280.37 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sód: 3696.25 mg;	Wartość energetyczna: 1020.21 kcal; Białko ogółem: 47.54 g; Tłuszcz: 26.75 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 162.94 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 13.29 g; Sód: 967.59 mg;	Wartość energetyczna: 1771.74 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 207.30 g; W tym cukry: 35.53 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sód: 2157.97 mg;	Wartość energetyczna: 1728.80 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 207.60 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sód: 1982.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Salatka wiosenna 70 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Salatka wiosenna - diety 70 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>)	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Salatka wiosenna 70 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Arbuz 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	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* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 75 g Arbuz 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* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 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% 5 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)
	PZ	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Banan 70 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2160.62 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sód: 2937.59 mg;	Wartość energetyczna: 2202.92 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 2133.65 mg;	Wartość energetyczna: 1279.78 kcal; Białko ogółem: 54.66 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; Węglowodany ogółem: 165.49 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sód: 863.35 mg;	Wartość energetyczna: 1776.03 kcal; Białko ogółem: 64.94 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sód: 2070.28 mg;	Wartość energetyczna: 1765.56 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 244.44 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sód: 1422.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem# dieta 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Bitka schabowa duszona 40 g (GLU PSZ.) Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem# dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem# dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)
	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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 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.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g
	N	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 1957.44 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2955.99 mg;	Wartość energetyczna: 1948.41 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sód: 2608.22 mg;	Wartość energetyczna: 979.90 kcal; Białko ogółem: 50.83 g; Tłuszcz: 32.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 127.68 g; W tym cukry: 34.55 g; Błonnik pok.: 12.98 g; Sód: 950.18 mg;	Wartość energetyczna: 1454.75 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 193.26 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sód: 1958.41 mg;	Wartość energetyczna: 1412.45 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 186.88 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sód: 1700.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-07-01 środa	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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</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>) Salata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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 lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW. może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	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% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 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>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Kapuśniak z kapusty białej # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafor gotowany z olejem* 75 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, 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	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Salata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Ser mozzarella 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>) Salata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<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% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2256.13 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sód: 3156.69 mg;	Wartość energetyczna: 2208.20 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 2533.97 mg;	Wartość energetyczna: 1090.20 kcal; Białko ogółem: 49.95 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 138.76 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sód: 971.50 mg;	Wartość energetyczna: 1626.80 kcal; Białko ogółem: 66.25 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 216.66 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 2073.41 mg;	Wartość energetyczna: 1710.46 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 209.64 g; W tym cukry: 48.77 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sód: 1692.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	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 50 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>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g
	Obiad	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* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) 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* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	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 królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	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 królewski* z olejem 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 75 g (<u>SEL.</u>) 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 królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biskopki 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>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 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 Bułka 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 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 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>) 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 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 50 g 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	P	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2133.28 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 3376.71 mg;	Wartość energetyczna: 2166.73 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sód: 2544.49 mg;	Wartość energetyczna: 1054.63 kcal; Białko ogółem: 46.39 g; Tłuszcz: 31.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 154.16 g; W tym cukry: 35.44 g; Błonnik pok.: 13.70 g; Sód: 883.54 mg;	Wartość energetyczna: 1558.13 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 227.09 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sód: 1773.44 mg;	Wartość energetyczna: 1565.23 kcal; Białko ogółem: 77.75 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sód: 1502.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)	Bułka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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> ,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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> ,) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Krupnik jęczmienny # 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Warzywa po grecku* z olejem 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 75 g Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Krupnik jęczmienny # 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* z olejem 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	Krupnik jęczmienny # 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* z olejem 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 75 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 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 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ,) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ,) Roszponka 20 g	Twarożek 20 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> ,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek świeży 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> ,) 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	Twarożek 30 g (<u>MLE</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 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
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1974.60 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 2259.27 mg;	Wartość energetyczna: 2075.00 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sód: 2320.13 mg;	Wartość energetyczna: 1110.98 kcal; Białko ogółem: 53.70 g; Tłuszcz: 33.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 158.02 g; W tym cukry: 31.19 g; Błonnik pok.: 14.93 g; Sód: 949.80 mg;	Wartość energetyczna: 1751.59 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sód: 1942.33 mg;	Wartość energetyczna: 1552.88 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 240.09 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sód: 1632.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-04 sobota	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	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>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>)	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 100 g Salata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>)	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 75 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>)	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>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>)	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 75 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 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 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Salata zielona 20 g Salata 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	☞	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 1852.72 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 286.75 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sód: 3103.69 mg;	Wartość energetyczna: 2024.02 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sód: 2495.70 mg;	Wartość energetyczna: 970.76 kcal; Białko ogółem: 44.43 g; Tłuszcz: 28.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; Węglowodany ogółem: 141.18 g; W tym cukry: 42.44 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sód: 814.60 mg;	Wartość energetyczna: 1383.86 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 34.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 209.56 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sód: 2238.96 mg;	Wartość energetyczna: 1482.20 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 212.98 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sód: 1786.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHNZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHNZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHNZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHNZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHNZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka czerwona 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.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	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.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka czerwona 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 200 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 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>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Schab gotowany 40 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 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 Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 75 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 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 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>) 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homo o smaku wanilinowym 60 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2057.65 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 311.10 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sód: 3580.56 mg;	Wartość energetyczna: 2045.73 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 3276.70 mg;	Wartość energetyczna: 1065.07 kcal; Białko ogółem: 49.09 g; Tłuszcz: 24.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 170.63 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sód: 847.45 mg;	Wartość energetyczna: 1541.60 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 242.80 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 1792.71 mg;	Wartość energetyczna: 1475.97 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 30.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 231.40 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sód: 1567.44 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,