

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-05-25 poniedziałek	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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) 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 (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki 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 (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 75 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 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.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 1886.65 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 3628.40 mg;	Wartość energetyczna: 1954.65 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 3276.40 mg;	Wartość energetyczna: 915.50 kcal; Białko ogółem: 39.89 g; Tłuszcz: 30.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 129.53 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sód: 1276.05 mg;	Wartość energetyczna: 1558.65 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 229.95 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sód: 2381.19 mg;	Wartość energetyczna: 1579.07 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 226.70 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sód: 2205.81 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-05-26 wtorek	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 tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Pomidorowa z ziemniakami* 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 80 g Brokuł gotowany z olejem* 75 g Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL)	Pomidorowa z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 75 g	Pomidorowa z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany z olejem* 75 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL)	Pomidorowa z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany z olejem* 75 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL)
	PD	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)					
	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) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 10 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	
	PN	Banan 150 g	Banan 150 g	Banan 70 g	Banan 150 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: 4.141 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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 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 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 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 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 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	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: 2144.93 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sód: 2586.60 mg;	Wartość energetyczna: 1959.09 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 35.94 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sód: 1940.69 mg;	Wartość energetyczna: 892.33 kcal; Białko ogółem: 44.02 g; Tłuszcz: 24.98 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 130.61 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 13.12 g; Sód: 810.59 mg;	Wartość energetyczna: 1766.59 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 249.91 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sód: 1995.19 mg;	Wartość energetyczna: 1415.13 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 38.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 203.17 g; W tym cukry: 25.76 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sód: 1372.74 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-05-28 czwartek	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,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	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,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 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,)	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,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL,)	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) 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 (SEL, GLU JĘCZ,)	Ziemniaczana * 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 130 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 40 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g	Żurek z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,)	Ziemniaczana * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) 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 (SEL, GLU JĘCZ,)	Ziemniaczana * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) 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 (SEL, GLU JĘCZ,)
	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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE,)	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 Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE,)	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 10 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE,)	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 Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (SEL,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE,)	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2154.41 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 3038.50 mg;	Wartość energetyczna: 2215.00 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2485.72 mg;	Wartość energetyczna: 1166.75 kcal; Białko ogółem: 46.95 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 155.50 g; W tym cukry: 34.22 g; Błonnik pok.: 15.39 g; Sód: 815.51 mg;	Wartość energetyczna: 1659.49 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 232.70 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sód: 1976.47 mg;	Wartość energetyczna: 1668.97 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 232.33 g; W tym cukry: 40.21 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sód: 1572.40 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE.)	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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (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.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (MLE.)	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.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (MLE.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 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 (SEL.)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Banan 70 g	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Cwikła z jabłkiem 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 Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2036.82 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 2583.78 mg;	Wartość energetyczna: 2048.31 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2400.71 mg;	Wartość energetyczna: 1053.23 kcal; Białko ogółem: 47.62 g; Tłuszcz: 29.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 159.01 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sód: 1052.24 mg;	Wartość energetyczna: 1567.90 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 231.04 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sód: 1804.26 mg;	Wartość energetyczna: 1544.02 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 37.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 236.49 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sód: 1674.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-05-30 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:</u> <u>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:</u> <u>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:</u> <u>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:</u> <u>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:</u> <u>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 Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	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 Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	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 Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g
	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: 2249.80 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2372.05 mg;	Wartość energetyczna: 1081.11 kcal; Białko ogółem: 46.81 g; Tłuszcz: 35.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 152.48 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sód: 816.03 mg;	Wartość energetyczna: 1625.55 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 228.78 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 2103.17 mg;	Wartość energetyczna: 1579.62 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 215.37 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sód: 1400.38 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-05-31 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet drobiowy z indyka 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany z olejem* 75 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany z olejem* 75 g
	PD	Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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 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: 2259.33 kcal; Białko ogółem: 138.64 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 4086.73 mg;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 143.79 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3724.27 mg;	Wartość energetyczna: 1012.99 kcal; Białko ogółem: 47.38 g; Tłuszcz: 29.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 147.97 g; W tym cukry: 34.50 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sód: 930.86 mg;	Wartość energetyczna: 1752.93 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 198.56 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 2219.25 mg;	Wartość energetyczna: 1734.18 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 195.93 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sód: 1946.22 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-01 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 dodatkami 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 Jabłko 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 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>) 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			Niespodzianka 1 szt	
	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: 2127.62 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 28.37 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: 1166.38 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 140.65 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 13.98 g; Sód: 860.95 mg;	Wartość energetyczna: 1609.67 kcal; Białko ogółem: 61.40 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 220.23 g; W tym cukry: 43.63 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 2139.84 mg;	Wartość energetyczna: 1652.16 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 219.60 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sód: 1420.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-02 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.) 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 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 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 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 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 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	
	FN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 1993.44 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 282.80 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sód: 2955.99 mg;	Wartość energetyczna: 1984.41 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2608.22 mg;	Wartość energetyczna: 994.30 kcal; Białko ogółem: 50.92 g; Tłuszcz: 32.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 131.46 g; W tym cukry: 34.19 g; Błonnik pok.: 13.25 g; Sód: 950.18 mg;	Wartość energetyczna: 1481.75 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 200.35 g; W tym cukry: 39.91 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sód: 1958.41 mg;	Wartość energetyczna: 1439.45 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 193.97 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sód: 1700.00 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-03 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 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 JĘCZ</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 JĘCZ</u> ,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Kalaflor 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 JĘCZ</u> ,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kalaflor 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 JĘCZ</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 JĘCZ</u> ,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Kalaflor 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: 2141.71 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 3098.54 mg;	Wartość energetyczna: 2207.38 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2529.91 mg;	Wartość energetyczna: 1089.85 kcal; Białko ogółem: 49.94 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 138.64 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sód: 969.76 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: 1709.87 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 209.45 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sód: 1689.48 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE) Pomidor 60 g Kasza manna na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami* 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 80 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 100 g (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 75 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	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) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 50 g Twarożek 20 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (MLE)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2073.87 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sód: 3270.42 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-05 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>) Dżem 20 g 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 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 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 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 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 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>) Szynkowa 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		
	PN	Wartość energetyczna: 2010.60 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 2259.27 mg;	Wartość energetyczna: 2095.53 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sód: 2316.05 mg;	Wartość energetyczna: 1116.98 kcal; Białko ogółem: 48.36 g; Tłuszcz: 31.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 168.25 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sód: 945.20 mg;	Wartość energetyczna: 1778.59 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 266.36 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 1942.33 mg;	Wartość energetyczna: 1579.88 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 247.18 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sód: 1632.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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		
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 80 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g	Ogórkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g
			PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Jogurt owoce leśne 100g 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 10 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)
			PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 1886.15 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3100.62 mg;	Wartość energetyczna: 2063.72 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sód: 2530.31 mg;	Wartość energetyczna: 1005.45 kcal; Białko ogółem: 43.88 g; Tłuszcz: 31.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 145.95 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sód: 840.54 mg;	Wartość energetyczna: 1392.31 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 34.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 214.52 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sód: 2234.39 mg;	Wartość energetyczna: 1520.36 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 41.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 218.50 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sód: 1812.87 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-07 niedziela	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>) 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, 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, GLU JĘCZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza 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>) 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, 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, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Pomidorowa z makaronem * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Schab gotowany 40 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	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>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 75 g (<u>MLE</u>)	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) 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, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyngowa 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 Szyngowa 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 Szyngowa 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, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyngowa 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 Szyngowa 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: 1950.19 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 3602.84 mg;	Wartość energetyczna: 2092.19 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 3459.87 mg;	Wartość energetyczna: 1071.45 kcal; Białko ogółem: 49.71 g; Tłuszcz: 29.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 162.60 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sód: 920.13 mg;	Wartość energetyczna: 1520.82 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 36.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 237.34 g; W tym cukry: 36.38 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sód: 1852.11 mg;	Wartość energetyczna: 1494.95 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 34.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 226.67 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sód: 1640.12 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,