

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <b>MLE, GLU, JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 75 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 75 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kotlet z jaj-pieczony 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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: 1885.68 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 3689.46 mg;	Wartość energetyczna: 1953.68 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 3337.46 mg;	Wartość energetyczna: 1071.90 kcal; Białko ogółem: 47.60 g; Tłuszcz: 32.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 156.39 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sód: 1559.28 mg;	Wartość energetyczna: 1626.45 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 238.85 g; W tym cukry: 40.35 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sód: 2504.69 mg;	Wartość energetyczna: 1646.88 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 235.60 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sód: 2329.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE. GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE. GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE. GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE. GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE. GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 20 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Pomidorowa z ziemniakami * 150 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ryż na sypko 80 g Brokuł gotowany z olejem* 75 g Sos własny () 40 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	Pomidorowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany z olejem* 75 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	
	PN	Banan 150 g		Banan 70 g	Banan 150 g		
	Wartość energetyczna: 2123.51 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2815.82 mg;	Wartość energetyczna: 2205.46 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2377.01 mg;	Wartość energetyczna: 1097.32 kcal; Białko ogółem: 53.64 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 136.66 g; W tym cukry: 36.93 g; Błonnik pok.: 12.14 g; Sód: 1110.01 mg;	Wartość energetyczna: 1575.30 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 223.13 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sód: 1745.26 mg;	Wartość energetyczna: 1602.92 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 225.13 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sód: 1529.52 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-04-29 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: GLUPSZ, 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: GLUPSZ, 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 20 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: GLUPSZ, 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: GLUPSZ, 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 Kalańior 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 Kalańior 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 50 g Sos szpinakowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior 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 Kalańior gotowany z olejem* 75 g	Grysikowa * 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 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 Kalańior gotowany z olejem* 75 g
	PD	Podpłomyki 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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <u>SEL.</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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 30 g ( <u>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 20 g ( <u>MLE.może zawierać: GLUPSZ, 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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <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> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <u>SEL.</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: 2152.87 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sód: 2643.62 mg;	Wartość energetyczna: 1967.03 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 1997.71 mg;	Wartość energetyczna: 919.31 kcal; Białko ogółem: 54.06 g; Tłuszcz: 23.02 g; Kw. tł. nasy.: 6.45 g; Węglowodany ogółem: 131.66 g; W tym cukry: 37.46 g; Błonnik pok.: 13.12 g; Sód: 949.23 mg;	Wartość energetyczna: 1799.61 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 250.87 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sód: 2052.21 mg;	Wartość energetyczna: 1501.84 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 37.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 211.30 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 14.02 g; Sód: 1333.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL. GOR. SO2.</b> ) Twarożek z papryką 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL. GOR. SO2.</b> ) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE.może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL. GOR. SO2.</b> ) Twarożek z papryką 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL. GOR. SO2.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> )	Ziemniaczana * 150 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Sos pomidorowy 40 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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* 150 g ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> )	Żurek z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> )	Ziemniaczana * 250 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> )
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> )
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2156.28 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sód: 3143.62 mg;	Wartość energetyczna: 2216.79 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2601.36 mg;	Wartość energetyczna: 1221.81 kcal; Białko ogółem: 57.55 g; Tłuszcz: 41.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 161.65 g; W tym cukry: 35.19 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sód: 1004.31 mg;	Wartość energetyczna: 1668.80 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 235.58 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sód: 2037.11 mg;	Wartość energetyczna: 1678.11 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 234.94 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 1640.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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			
2026-05-01 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> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiiniowym 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 Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiiniowym 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 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 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 brzoskwiiniowym 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiiniowym 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 Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiiniowym 30 g ( <u>MLE.</u> )		
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 cukinią i makaronem* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) 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 cukinią i makaronem* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) 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 ( <u>SEL.</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <u>JAJ, 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 żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, 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 na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
				PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2041.90 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3200.37 mg;	Wartość energetyczna: 2053.39 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3017.29 mg;	Wartość energetyczna: 1063.23 kcal; Białko ogółem: 52.47 g; Tłuszcz: 29.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 157.43 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sód: 1202.70 mg;	Wartość energetyczna: 1595.25 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 231.99 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sód: 2213.71 mg;	Wartość energetyczna: 1557.03 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 233.83 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sód: 2045.58 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-02 sobota	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 30 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na mleku/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Twarożek na słodko 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 30 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 30 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE.</b> )
	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 150 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Grochowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g
	<b>PD</b>	Wafle ryżowe 30 g				
	<b>Kolacja</b>	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	<b>PN</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 3258.08 mg;	Wartość energetyczna: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2075.47 mg;	Wartość energetyczna: 1175.68 kcal; Białko ogółem: 55.76 g; Tłuszcz: 39.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 155.01 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sód: 879.40 mg;	Wartość energetyczna: 1773.28 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 232.69 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2310.08 mg;	Wartość energetyczna: 1600.38 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 216.29 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sód: 1293.15 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet drobiowy z indyka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany z olejem* 75 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c 75 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańfior gotowany z olejem* 75 g
	PD	Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata 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: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 140.64 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 4314.97 mg;	Wartość energetyczna: 2299.57 kcal; Białko ogółem: 145.84 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 32.35 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3918.27 mg;	Wartość energetyczna: 1090.53 kcal; Białko ogółem: 57.07 g; Tłuszcz: 33.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 150.73 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sód: 1127.60 mg;	Wartość energetyczna: 1750.95 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 198.63 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sód: 2361.33 mg;	Wartość energetyczna: 1740.87 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 195.72 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sód: 2062.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany z olejem* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany z olejem* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g	Banan 70 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2094.08 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 3716.04 mg;	Wartość energetyczna: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sód: 2262.21 mg;	Wartość energetyczna: 1191.22 kcal; Białko ogółem: 59.90 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 145.58 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sód: 1037.82 mg;	Wartość energetyczna: 1685.68 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 245.23 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2223.83 mg;	Wartość energetyczna: 1688.82 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 242.64 g; W tym cukry: 44.45 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sód: 1506.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwaszona z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Bitka schabowa duszona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwaszona z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 1993.76 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 2952.47 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: 1050.10 kcal; Białko ogółem: 58.61 g; Tłuszcz: 34.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 132.20 g; W tym cukry: 34.20 g; Błonnik pok.: 13.27 g; Sód: 1120.88 mg;	Wartość energetyczna: 1482.06 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 44.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 200.51 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sód: 1954.90 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 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-06 środa	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	<b>Obiad</b>	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kalafiór gotowany z olejem* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana* 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kalafiór gotowany z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Ziemniaczana* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kalafiór gotowany z olejem* 75 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g
	<b>PD</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	<b>Kolacja</b>	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Serek homo z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )
	<b>PN</b>	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2146.59 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3533.70 mg;	Wartość energetyczna: 2243.95 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sód: 2631.08 mg;	Wartość energetyczna: 1137.05 kcal; Białko ogółem: 52.60 g; Tłuszcz: 43.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 143.19 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sód: 1006.20 mg;	Wartość energetyczna: 1645.13 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 221.70 g; W tym cukry: 40.46 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sód: 2148.89 mg;	Wartość energetyczna: 1735.53 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 214.78 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sód: 1720.59 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-07 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g
	<b>Obiad</b>	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
	<b>PD</b>	Biskvoty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )
	<b>PN</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2100.32 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sód: 2994.45 mg;	Wartość energetyczna: 2193.18 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sód: 2268.52 mg;	Wartość energetyczna: 1125.79 kcal; Białko ogółem: 55.77 g; Tłuszcz: 33.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 158.24 g; W tym cukry: 33.66 g; Błonnik pok.: 13.52 g; Sód: 903.81 mg;	Wartość energetyczna: 1579.81 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 230.12 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sód: 1594.15 mg;	Wartość energetyczna: 1586.91 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 228.61 g; W tym cukry: 40.07 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sód: 1323.27 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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			
2026-05-08 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. 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 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. MLE.</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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. 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> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. 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> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. MLE.</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 kiszzonej z olejem b/c 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) 50 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 kiszzonej z olejem b/c 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	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )				
			Kolacja	Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR. S02.</u> ) Roszponka 20 g	Twarożek 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR. S02.</u> ) 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR. S02.</u> ) Roszponka 20 g
				PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 1943.77 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 3064.14 mg;	Wartość energetyczna: 2050.92 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sód: 2587.93 mg;	Wartość energetyczna: 1105.10 kcal; Białko ogółem: 56.57 g; Tłuszcz: 35.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 149.44 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sód: 1148.06 mg;	Wartość energetyczna: 1711.86 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 242.50 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sód: 2622.26 mg;	Wartość energetyczna: 1530.81 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz: 40.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 227.63 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sód: 1826.38 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-09 sobota	<b>Śniadanie</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g <b>(MLE.)</b> Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Twarożek z natką pietruszki 50 g <b>(MLE.)</b> Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Twarożek z natką pietruszki 30 g <b>(MLE.)</b> Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g <b>(MLE.)</b> Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Twarożek z natką pietruszki 50 g <b>(MLE.)</b> Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g
	<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g <b>(SEL.)</b> 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 <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 150 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g	Ogórkowa z ziemniakami * 250 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko 150 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g <b>(SEL.)</b> 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 <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Twarożek 50 g <b>(MLE.)</b> Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 30 g <b>(SEL.)</b> Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 30 g <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ZYT.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Twarożek 50 g <b>(MLE.)</b> Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g <b>(MLE.)</b>
	<b>PN</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 1981.17 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sód: 2805.50 mg;	Wartość energetyczna: 2158.73 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2235.20 mg;	Wartość energetyczna: 1051.35 kcal; Białko ogółem: 47.56 g; Tłuszcz: 33.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 146.91 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sód: 847.95 mg;	Wartość energetyczna: 1487.32 kcal; Białko ogółem: 64.20 g; Tłuszcz: 38.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 233.22 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sód: 1939.27 mg;	Wartość energetyczna: 1615.38 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 237.20 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sód: 1517.75 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 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	
2026-05-10 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> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata 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 JEJCZ.</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> ) Sałata 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 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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 JEJCZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</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> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</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> ) Sałata 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 50 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 Surówka z kapusty pekińskiej 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1966.90 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sód: 3588.98 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: 1113.37 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz: 30.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 162.74 g; W tym cukry: 35.68 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sód: 1097.70 mg;	Wartość energetyczna: 1553.93 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 40.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 238.07 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sód: 1841.43 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,