

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-09-28	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 50 g (MLE) Salata zielona 20 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami# 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron penne 80 g (GLU PSZ) Mus z jabłek prażonych 100 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami# 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 80 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami# 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami# 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron penne 150 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami# 350 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron penne 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka z brokuła i pomidora z jogurtem naturalnym i koperkiem 100 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g
		Wartość energetyczna: 899.80 kcal; Białko ogółem: 46.63 g; Tłuszcz: 21.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 133.85 g; W tym cukry: 34.97 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sód: 858.38 mg;	Wartość energetyczna: 899.87 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 21.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 135.96 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 14.00 g; Sód: 1018.69 mg;	Wartość energetyczna: 1532.76 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz: 37.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 232.50 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sód: 1933.65 mg;	Wartość energetyczna: 1533.28 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; Tłuszcz: 36.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 228.43 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sód: 1639.19 mg;	Wartość energetyczna: 1899.01 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 282.87 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 2263.84 mg;	Wartość energetyczna: 1982.46 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sód: 2346.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Tofu 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Tofu 20 g (<u>SOJ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	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>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Rukola 20 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Bitka schabowa duszona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Bitka schabowa duszona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 944.48 kcal; Białko ogółem: 43.91 g; Tłuszcz: 32.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 126.96 g; W tym cukry: 31.69 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sód: 1002.16 mg;	Wartość energetyczna: 914.72 kcal; Białko ogółem: 42.28 g; Tłuszcz: 30.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 126.42 g; W tym cukry: 27.77 g; Błonnik pok.: 13.99 g; Sód: 915.82 mg;	Wartość energetyczna: 1555.85 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 205.04 g; W tym cukry: 33.39 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sód: 1664.97 mg;	Wartość energetyczna: 1595.61 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 205.53 g; W tym cukry: 37.91 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sód: 1623.31 mg;	Wartość energetyczna: 1819.98 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 250.94 g; W tym cukry: 27.99 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 2322.91 mg;	Wartość energetyczna: 2001.41 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sód: 2245.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-09-30 środa	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 10 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką #dieta 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Marchew gotowana z olejem 150 g Sos pietruszkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny# 20 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny# 20 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny# 50 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny# 50 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny# 50 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny# 50 g (RYB, SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 928.58 kcal; Białko ogółem: 47.02 g; Tłuszcz: 22.95 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 140.95 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 12.85 g; Sód: 942.86 mg;	Wartość energetyczna: 978.15 kcal; Białko ogółem: 47.48 g; Tłuszcz: 28.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 141.42 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sód: 1081.90 mg;	Wartość energetyczna: 1483.36 kcal; Białko ogółem: 72.33 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 208.99 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sód: 1882.12 mg;	Wartość energetyczna: 1494.02 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 208.89 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sód: 1627.24 mg;	Wartość energetyczna: 1940.22 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sód: 2573.92 mg;	Wartość energetyczna: 1937.12 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sód: 2308.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u> , Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 20 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Papryka świeża 50 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Papryka świeża 50 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> , Roszponka 20 g
	Obiad	Ziemniaczana # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 130 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ</u> , Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Fasolka po bretońsku 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Gruszka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Gruszka 150 g	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Smoothie (jabłko, banan, szpinak) 200 g					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 10 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 75 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 75 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> , Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 925.66 kcal; Białko ogółem: 38.74 g; Tłuszcz: 28.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 136.21 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sód: 1032.31 mg;	Wartość energetyczna: 976.20 kcal; Białko ogółem: 39.05 g; Tłuszcz: 33.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 138.08 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sód: 1220.45 mg;	Wartość energetyczna: 1556.53 kcal; Białko ogółem: 65.23 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 232.21 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 2365.64 mg;	Wartość energetyczna: 1642.14 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 218.94 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 1555.68 mg;	Wartość energetyczna: 2045.26 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sód: 3353.14 mg;	Wartość energetyczna: 2128.44 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sód: 2264.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką # 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>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką # 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>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD	Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Słupki papryki kolorowej 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Słupki papryki kolorowej 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g
		Wartość energetyczna: 1030.31 kcal; Białko ogółem: 47.76 g; Tłuszcz: 30.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 144.57 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 12.30 g; Sód: 838.69 mg;	Wartość energetyczna: 985.22 kcal; Białko ogółem: 48.14 g; Tłuszcz: 26.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 146.00 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sód: 857.80 mg;	Wartość energetyczna: 1391.91 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 193.86 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sód: 1590.61 mg;	Wartość energetyczna: 1455.45 kcal; Białko ogółem: 70.97 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 194.81 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sód: 1495.86 mg;	Wartość energetyczna: 1837.09 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 274.25 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sód: 2425.25 mg;	Wartość energetyczna: 1969.37 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sód: 2235.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-03 sobota	Śniadanie	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 Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Rzodkiew biała 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1063.47 kcal; Białko ogółem: 55.35 g; Tłuszcz: 32.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 145.57 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 12.13 g; Sód: 1015.04 mg;	Wartość energetyczna: 1059.19 kcal; Białko ogółem: 54.39 g; Tłuszcz: 32.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 147.43 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sód: 1149.28 mg;	Wartość energetyczna: 1697.73 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 221.88 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sód: 2767.69 mg;	Wartość energetyczna: 1597.96 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 211.51 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sód: 1861.54 mg;	Wartość energetyczna: 2023.03 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; W tym cukry: 40.02 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 3634.64 mg;	Wartość energetyczna: 2109.25 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sód: 2648.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem # 150 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Rosół z makaronem # 150 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Udko gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 250 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g
	PD	Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Papryka świeża 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Papryka świeża 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 835.71 kcal; Białko ogółem: 46.68 g; Tłuszcz: 24.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 115.10 g; W tym cukry: 29.03 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sód: 1041.23 mg;	Wartość energetyczna: 1287.83 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 114.89 g; W tym cukry: 29.54 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sód: 1380.09 mg;	Wartość energetyczna: 1669.55 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 163.07 g; W tym cukry: 29.37 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sód: 2134.69 mg;	Wartość energetyczna: 1700.75 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 170.08 g; W tym cukry: 32.71 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sód: 2016.54 mg;	Wartość energetyczna: 2192.32 kcal; Białko ogółem: 139.94 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 249.24 g; W tym cukry: 35.16 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2820.82 mg;	Wartość energetyczna: 2245.32 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 264.18 g; W tym cukry: 40.43 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sód: 2639.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kunej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g
	PD	Salatka z brokuła, jogurtu i koperku 100 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata lodowa 20 g
		Wartość energetyczna: 916.35 kcal; Białko ogółem: 43.56 g; Tłuszcz: 29.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 128.19 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sód: 1028.86 mg;	Wartość energetyczna: 918.56 kcal; Białko ogółem: 42.90 g; Tłuszcz: 32.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 126.05 g; W tym cukry: 28.32 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sód: 1262.89 mg;	Wartość energetyczna: 1485.75 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 204.65 g; W tym cukry: 34.30 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 2406.00 mg;	Wartość energetyczna: 1460.26 kcal; Białko ogółem: 67.87 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 204.54 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sód: 1980.71 mg;	Wartość energetyczna: 1823.86 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 252.78 g; W tym cukry: 31.49 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 2738.71 mg;	Wartość energetyczna: 1862.05 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 281.47 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 2612.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g
	Obiad	Pomidorowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Pomidorowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Grochowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g
	PD	Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
		Wartość energetyczna: 996.48 kcal; Białko ogółem: 49.20 g; Tłuszcz: 31.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; Węglowodany ogółem: 140.44 g; W tym cukry: 40.05 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sód: 1045.04 mg;	Wartość energetyczna: 989.79 kcal; Białko ogółem: 47.30 g; Tłuszcz: 34.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 132.63 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sód: 1500.87 mg;	Wartość energetyczna: 1566.18 kcal; Białko ogółem: 76.82 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 211.28 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sód: 2478.19 mg;	Wartość energetyczna: 1564.21 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 212.77 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sód: 1936.79 mg;	Wartość energetyczna: 2088.96 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sód: 3195.50 mg;	Wartość energetyczna: 2065.33 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sód: 2500.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-07 środa	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 40 g Sos brokułowy # 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 40 g Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos brokułowy # 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos brokułowy # 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos brokułowy # 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos brokułowy # 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos brokułowy # 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 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>) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos) 50 g (<u>RYB, MLE</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos) 50 g (<u>RYB, MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos) 50 g (<u>RYB, MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 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>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos) 50 g (<u>RYB, MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej z olejem 50 g Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1157.73 kcal; Białko ogółem: 54.63 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 148.97 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 14.45 g; Sód: 904.37 mg;	Wartość energetyczna: 1129.77 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 144.92 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 14.86 g; Sód: 1021.53 mg;	Wartość energetyczna: 1584.30 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 208.81 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sód: 1722.56 mg;	Wartość energetyczna: 1692.50 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 209.43 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sód: 1466.56 mg;	Wartość energetyczna: 2127.50 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 280.61 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sód: 2716.51 mg;	Wartość energetyczna: 2238.19 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sód: 2105.95 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHZR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHZR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHZR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHZR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHZR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp # 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp # 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1025.43 kcal; Białko ogółem: 50.35 g; Tłuszcz: 38.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 123.99 g; W tym cukry: 25.35 g; Błonnik pok.: 14.36 g; Sód: 806.06 mg;	Wartość energetyczna: 1107.03 kcal; Białko ogółem: 51.26 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 140.33 g; W tym cukry: 24.30 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sód: 1277.68 mg;	Wartość energetyczna: 1573.33 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 195.34 g; W tym cukry: 30.78 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sód: 1832.33 mg;	Wartość energetyczna: 1543.57 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 193.38 g; W tym cukry: 31.64 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sód: 1296.26 mg;	Wartość energetyczna: 1961.23 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 259.94 g; W tym cukry: 29.83 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sód: 2585.45 mg;	Wartość energetyczna: 2074.57 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 1924.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Śliwka 150 g Dżem 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Ryba pieczona (Miruna) 40 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Ryba pieczona (Miruna) 40 g (<u>RYB</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 10 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, 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>) Pomidor 70 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>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g
		Wartość energetyczna: 915.14 kcal; Białko ogółem: 40.03 g; Tłuszcz: 24.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 141.70 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sód: 928.11 mg;	Wartość energetyczna: 880.05 kcal; Białko ogółem: 38.13 g; Tłuszcz: 26.74 g; Kw. tł. nasy.: 8.45 g; Węglowodany ogółem: 130.35 g; W tym cukry: 47.00 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sód: 1305.44 mg;	Wartość energetyczna: 1362.06 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 190.51 g; W tym cukry: 54.23 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 1906.38 mg;	Wartość energetyczna: 1533.71 kcal; Białko ogółem: 74.31 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 229.50 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sód: 1520.20 mg;	Wartość energetyczna: 1818.61 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 2663.23 mg;	Wartość energetyczna: 1876.26 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sód: 1881.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Kolacja	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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 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	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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 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	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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g	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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1191.06 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz: 41.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 155.42 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sód: 1135.14 mg;	Wartość energetyczna: 1208.60 kcal; Białko ogółem: 59.63 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 157.26 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sód: 1288.53 mg;	Wartość energetyczna: 1779.01 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 2119.54 mg;	Wartość energetyczna: 1695.73 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 223.07 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sód: 1949.57 mg;	Wartość energetyczna: 2269.61 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sód: 2987.49 mg;	Wartość energetyczna: 2194.15 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sód: 2748.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z cebulką 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z cebulką 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z cebulką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Schab pieczony w rękawie 40 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Kotlet schabowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 899.84 kcal; Białko ogółem: 48.91 g; Tłuszcz: 25.15 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 126.95 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 12.79 g; Sód: 894.56 mg;	Wartość energetyczna: 934.64 kcal; Białko ogółem: 43.80 g; Tłuszcz: 29.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 133.11 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sód: 1014.34 mg;	Wartość energetyczna: 1356.54 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 38.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 192.42 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 1939.66 mg;	Wartość energetyczna: 1367.21 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 187.27 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sód: 1669.28 mg;	Wartość energetyczna: 1748.99 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 270.81 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sód: 2758.22 mg;	Wartość energetyczna: 1846.42 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 277.17 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sód: 2416.67 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,