

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszet drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Sałata 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 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Ogórek świeży 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,) Arbuz 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron penne 200 g (GLU PSZ,) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)	Szczawiowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Arbuz 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2037.73 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 3005.68 mg;	Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2643.53 mg;	Wartość energetyczna: 1928.21 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sód: 3641.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 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>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i 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 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Zupa wiosenna z cukinią i 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 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i 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 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1945.57 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3504.33 mg;	Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 3246.30 mg;	Wartość energetyczna: 1934.83 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 262.45 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sód: 3372.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-10 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 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 50 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 Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	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 i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)	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 i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 60 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) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 1976.28 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 2771.06 mg;	Wartość energetyczna: 1959.65 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 44.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sód: 2468.44 mg;	Wartość energetyczna: 1912.55 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 302.18 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sód: 2700.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Roszponka 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gruszka 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Gruszka 150 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (JAJ, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (JAJ, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (JAJ, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	PZ	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2276.90 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sód: 3533.41 mg;	Wartość energetyczna: 2255.61 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2241.80 mg;	Wartość energetyczna: 2143.39 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sód: 3425.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/ Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr. lat. przys. węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-12 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g (GLU PSZ,)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Cwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Cwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Cwikła z jabłkiem 70 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2047.28 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 2594.76 mg;	Wartość energetyczna: 2112.12 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sód: 2440.87 mg;	Wartość energetyczna: 1908.77 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 268.29 g; W tym cukry: 25.70 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sód: 3034.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 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 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka wiosenna 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2138.96 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sód: 3093.32 mg;	Wartość energetyczna: 2260.87 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 2822.66 mg;	Wartość energetyczna: 2110.96 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sód: 2933.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE</u>)
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g		
		Wartość energetyczna: 2279.87 kcal; Białko ogółem: 143.53 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 2906.06 mg;	Wartość energetyczna: 2341.82 kcal; Białko ogółem: 146.59 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sód: 2653.36 mg;	Wartość energetyczna: 2101.06 kcal; Białko ogółem: 141.23 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 234.98 g; W tym cukry: 16.19 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 2685.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 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 100 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 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>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 150 g	Arbuz 150 g
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata 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 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Sałata lodowa 20 g
	PN	Arbuz 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2102.70 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sód: 2782.26 mg;	Wartość energetyczna: 2001.48 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2732.71 mg;	Wartość energetyczna: 2026.11 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sód: 2958.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/L.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)
	PN	Jabłko 150 g		
		Wartość energetyczna: 2156.68 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2948.93 mg;	Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;	Wartość energetyczna: 2081.54 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sód: 3044.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/L.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)
	PD	Jabłko 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasztecik ryбно- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		
		Wartość energetyczna: 1989.98 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 2665.98 mg;	Wartość energetyczna: 2164.32 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 2424.91 mg;	Wartość energetyczna: 1919.52 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 265.70 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 2889.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 2715.08 mg;	Wartość energetyczna: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sód: 1950.05 mg;	Wartość energetyczna: 1871.32 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 257.90 g; W tym cukry: 31.83 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sód: 3112.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 150 g Dżem 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Arbuz 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku*b/c 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB,) Warzywa po grecku*b/c 100 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB,) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku*b/c 100 g (GLU PSZ, SEL,)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Cwikła z jabłkiem b/c 70 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2108.21 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 3039.05 mg;	Wartość energetyczna: 1984.38 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sód: 2807.86 mg;	Wartość energetyczna: 1965.38 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 287.99 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sód: 3006.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Pasta warzywna* 50 g (SEL,)	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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (SEL,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE,) Pasta warzywna* 50 g (SEL,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) 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,) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2193.51 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 3111.29 mg;	Wartość energetyczna: 2091.78 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sód: 2727.33 mg;	Wartość energetyczna: 2180.07 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 305.88 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sód: 3279.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRR- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/L.dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twarożek z cebulką 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z cebulką 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Mizeria 100 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g (MLE,)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)		Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 140 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
	PN	Jabłko 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1948.80 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 287.00 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sód: 3055.17 mg;	Wartość energetyczna: 1905.44 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 2672.72 mg;	Wartość energetyczna: 1924.08 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; W tym cukry: 25.38 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 3145.80 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 JEĆZ - 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,