

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-11 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.) Paszтет 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,wędziona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) 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,wędziona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Ogórek świeży 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Ogórkowa 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.) Jabłko 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.)	Ogórkowa 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.)	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.) 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: 1983.74 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sód: 2908.04 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: 1874.22 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sód: 3544.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Hummus 50 g (SEZ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z tofu z koperkiem 50 g (SOJ, MLE,) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Hummus 50 g (SEZ,) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)
	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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) 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 (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 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,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2072.57 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 275.39 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3800.33 mg;	Wartość energetyczna: 2153.18 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sód: 3289.25 mg;	Wartość energetyczna: 2061.83 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 267.20 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sód: 3668.51 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-13 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 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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)
	Obiad	Pieczarkowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02 ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 200 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 ,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 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 ,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL ,) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 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 ,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL ,) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 1875.86 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sód: 2579.01 mg;	Wartość energetyczna: 1927.65 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2353.50 mg;	Wartość energetyczna: 1727.34 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 263.56 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sód: 2339.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-14 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 40 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	Ziemiaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, 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-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, 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-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2156.63 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 329.88 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sód: 3456.36 mg;	Wartość energetyczna: 2172.96 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2248.35 mg;	Wartość energetyczna: 2060.74 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sód: 3431.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-15 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,) Sałatka 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,) Sałatka 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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 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,) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 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: 2035.06 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 2580.08 mg;	Wartość energetyczna: 2099.89 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sód: 2426.20 mg;	Wartość energetyczna: 1896.54 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 263.93 g; W tym cukry: 22.97 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 3019.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-16 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany z olejem* 100 g
	PD	Jabłko 150 g		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, SO2.</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: 2012.46 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; W tym cukry: 33.27 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 3046.72 mg;	Wartość energetyczna: 2134.37 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 52.05 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 2776.06 mg;	Wartość energetyczna: 2084.26 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 287.61 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sód: 2972.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-17 niedziela	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) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 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) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	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 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g	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 Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) 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 Brokuł gotowany z olejem* 100 g
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 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) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2310.16 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sód: 2957.51 mg;	Wartość energetyczna: 2380.66 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2693.83 mg;	Wartość energetyczna: 2131.35 kcal; Białko ogółem: 141.98 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; W tym cukry: 16.59 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sód: 2736.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 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,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 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,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,)
	Kolacja	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,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,) Sałata lodowa 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,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,) Sałata lodowa 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: 2041.40 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sód: 2716.16 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: 2092.91 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 304.41 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sód: 3044.08 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)		Kanapka z serem śniadaniowym i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g	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 Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE,)
	PN	Jabłko 150 g		
	Wartość energetyczna: 2215.48 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sód: 2948.93 mg;	Wartość energetyczna: 2180.84 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sód: 2597.60 mg;	Wartość energetyczna: 2195.34 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sód: 3141.31 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-20 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,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) Ser mozzarella 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,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) 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,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		Kanapka z hummusem (chleb razowy 60g, hummus 25g) 1 szt (GLU PSZ, SEZ,)
	Wartość energetyczna: 2068.72 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 278.29 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 2746.84 mg;	Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2289.97 mg;	Wartość energetyczna: 2019.36 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 266.96 g; W tym cukry: 36.81 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sód: 2890.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoreszkowa
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński # -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.)
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 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.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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: 1953.99 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 3134.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-22 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,) Jabłko 150 g Hummus 50 g (SEZ,) 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,) Jabłko 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,) 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 kiszzonej z olejem b/c 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 kiszzonej z olejem b/c 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,)		Podpłomyki 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ćwikła z jabłkiem b/c 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-wędlina 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,) Ćwikła z jabłkiem b/c 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ćwikła z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 20 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: 2141.75 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 3531.72 mg;	Wartość energetyczna: 1979.64 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 296.78 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sód: 2791.69 mg;	Wartość energetyczna: 1909.42 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; W tym cukry: 33.68 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sód: 3180.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-23 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 50 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 50 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 50 g (MLE,) Pasta warzywna* 100 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany z olejem* 100 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 Kalafor gotowany z olejem* 100 g
	PD	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,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) 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,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) 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,) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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	Jabłko 1 szt 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2193.60 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 313.46 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 3100.68 mg;	Wartość energetyczna: 2184.40 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sód: 2735.43 mg;	Wartość energetyczna: 2374.72 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sód: 3461.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.lat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-24 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,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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 Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)	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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)
	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,) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (SOJ,) 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,) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g (SOJ,) 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 1940.47 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2897.51 mg;	Wartość energetyczna: 1924.46 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sód: 2513.77 mg;	Wartość energetyczna: 1897.67 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; W tym cukry: 20.55 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sód: 2981.91 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,