

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym 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 rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1961.45 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3654.00 mg;	Wartość energetyczna: 1918.65 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; W tym cukry: 54.56 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sód: 3276.40 mg;	Wartość energetyczna: 1946.28 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3629.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-23 wtorek	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2149.31 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sód: 2469.18 mg;	Wartość energetyczna: 2219.31 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2535.13 mg;	Wartość energetyczna: 1926.85 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 270.25 g; W tym cukry: 17.64 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sód: 2596.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-24 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE.</u>)	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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Grycikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2203.89 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 2675.18 mg;	Wartość energetyczna: 1923.09 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sód: 1940.69 mg;	Wartość energetyczna: 1995.94 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 2205.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>)	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 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 Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2195.70 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 313.06 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 3227.33 mg;	Wartość energetyczna: 2215.82 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 324.73 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 2489.79 mg;	Wartość energetyczna: 2033.05 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 275.76 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sód: 3010.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Arbuz 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Arbuz 150 g Twarożek 50 g (MLE,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (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 Graham 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 70 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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,) Ćwikła z jabłkiem 70 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2033.36 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 2596.69 mg;	Wartość energetyczna: 2011.86 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2413.61 mg;	Wartość energetyczna: 1992.67 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 297.82 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sód: 2891.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 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> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE</u> ,)	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) 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> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2157.41 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; W tym cukry: 39.02 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 3244.42 mg;	Wartość energetyczna: 2200.62 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 2246.44 mg;	Wartość energetyczna: 1999.50 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sód: 2980.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2273.82 kcal; Białko ogółem: 140.21 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sód: 4000.22 mg;	Wartość energetyczna: 2270.58 kcal; Białko ogółem: 141.29 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 280.37 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sód: 3696.25 mg;	Wartość energetyczna: 2144.42 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 253.88 g; W tym cukry: 36.61 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 3834.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka wiosenna 70 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salatka wiosenna 70 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Arbuz 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Arbuz 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2160.62 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sód: 2937.59 mg;	Wartość energetyczna: 2202.92 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 2133.65 mg;	Wartość energetyczna: 2300.10 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sód: 3250.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g 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>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 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>) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1957.44 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2955.99 mg;	Wartość energetyczna: 1948.41 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sód: 2608.22 mg;	Wartość energetyczna: 1979.85 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 262.21 g; W tym cukry: 26.72 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 3194.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-01 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>)	Ser mozzarella 30 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>) Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2256.13 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sód: 3156.69 mg;	Wartość energetyczna: 2208.20 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 2533.97 mg;	Wartość energetyczna: 2122.49 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sód: 2761.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHHZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHHZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHHZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw . kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	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> ,) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 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> ,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pasta z buraka 50 g Twarożek 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 buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 20 g
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2133.28 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 3376.71 mg;	Wartość energetyczna: 2166.73 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sód: 2544.49 mg;	Wartość energetyczna: 1955.13 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 281.19 g; W tym cukry: 23.90 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sód: 2788.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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,) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,)	Krupnik jęczmienny # 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB,) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Twarożek 50 g (MLE,) Ogórek świeży 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,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (MLE,) 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ogórek świeży 50 g Roszponka 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1974.60 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 2259.27 mg;	Wartość energetyczna: 2075.00 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sód: 2320.13 mg;	Wartość energetyczna: 1856.58 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 3300.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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 z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>)	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 80 g (<u>MLE.</u>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1852.72 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 286.75 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sód: 3103.69 mg;	Wartość energetyczna: 2024.02 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sód: 2495.70 mg;	Wartość energetyczna: 1967.25 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sód: 3110.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka czerwona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka czerwona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2057.65 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 311.10 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sód: 3580.56 mg;	Wartość energetyczna: 2045.73 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 3276.70 mg;	Wartość energetyczna: 1870.73 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 276.14 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 2805.05 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,