

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</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, SO2.</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 JEĆZ.</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, SO2.</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, SO2.</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 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 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 z koperkiem gotowane 200 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		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> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <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 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> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 1886.65 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 3628.40 mg;	Wartość energetyczna: 1954.65 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 3276.40 mg;	Wartość energetyczna: 1880.86 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 51.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sód: 3491.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g
	PD	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )
	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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-27 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE</b> ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Grysikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> ,)
	Kolacja	Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) 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: 2144.93 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sód: 2586.60 mg;	Wartość energetyczna: 1959.09 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; W tym cukry: 35.94 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sód: 1940.69 mg;	Wartość energetyczna: 1956.25 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 282.05 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 2130.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-28 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	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</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> )	Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</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		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) 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 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 30 g ( <u>MLE,</u> )
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2154.41 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sód: 3038.50 mg;	Wartość energetyczna: 2215.00 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2485.72 mg;	Wartość energetyczna: 1977.30 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 281.34 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 2840.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ćwikła z jabłkiem 50 g Sałata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ćwikła z jabłkiem 50 g Sałata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ćwikła z jabłkiem 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2036.82 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 2583.78 mg;	Wartość energetyczna: 2048.31 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 313.47 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2400.71 mg;	Wartość energetyczna: 1956.11 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 290.93 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sód: 2826.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	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: 2249.80 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2372.05 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )
	PD	Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2259.33 kcal; Białko ogółem: 138.64 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 4086.73 mg;	Wartość energetyczna: 2288.42 kcal; Białko ogółem: 143.79 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; W tym cukry: 32.05 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3724.27 mg;	Wartość energetyczna: 2089.91 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 240.42 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3868.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-01 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałatka 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, S02.</u> ) Sałatka 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Sałatka 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 Jabłko 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 Jabłko 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 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> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 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 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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: 2127.62 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 28.37 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: 2208.30 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sód: 3250.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 1993.44 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 282.80 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sód: 2955.99 mg;	Wartość energetyczna: 1984.41 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2608.22 mg;	Wartość energetyczna: 1975.83 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 25.42 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 3142.35 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-03 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2<sub>1</sub></b> ) Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW<sub>1</sub></b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2<sub>1</sub></b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2<sub>1</sub></b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE<sub>1</sub></b> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL<sub>1</sub></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></b> ) Kalafor gotowany z olejem* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL<sub>1</sub></b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR<sub>1</sub></b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ<sub>1</sub></b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub></b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE<sub>1</sub></b> ) 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 ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub></b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ<sub>1</sub></b> )	Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB<sub>1</sub></b> )	Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ<sub>1</sub></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE<sub>1</sub></b> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ<sub>1</sub></b> )
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2141.71 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 284.27 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 3098.54 mg;	Wartość energetyczna: 2207.38 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sód: 2529.91 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ,) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ,)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2073.87 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sód: 3270.42 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b> ) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b> ) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek świeży 50 g Roszponka 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b> )
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2010.60 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 2259.27 mg;	Wartość energetyczna: 2095.53 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sód: 2316.05 mg;	Wartość energetyczna: 1852.56 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sód: 3248.26 mg;	

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR,</u></b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR,</u></b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR,</u></b> ) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )		Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Twarożek 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b><u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u></b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b><u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Twarożek 50 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b><u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u></b> )
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )
		Wartość energetyczna: 1886.15 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3100.62 mg;	Wartość energetyczna: 2063.72 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sód: 2530.31 mg;	Wartość energetyczna: 1936.63 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sód: 3104.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) 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 z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g ( <u>MLE</u> )	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 100 g ( <u>MLE</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 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: 1950.19 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sód: 3602.84 mg;	Wartość energetyczna: 2092.19 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 3459.87 mg;	Wartość energetyczna: 1828.01 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 265.74 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sód: 2832.73 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,