

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat			
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<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* 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	
			PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
				PN	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 1976.58 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 9.36 g;			Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1090.26 kcal; Białko ogółem: 54.69 g; Tłuszcz: 31.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 156.24 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 1765.75 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 243.67 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1806.92 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 242.67 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 7.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rukola 20 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z ziemniakami * 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 80 g Brokuł gotowany* 75 g Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	Pomidorowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Pomidorowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany* 75 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)
	PN	Banan 150 g		Banan 70 g	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2257.41 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2357.36 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1227.97 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 139.26 g; W tym cukry: 37.60 g; Błonnik pok.: 12.22 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 1762.20 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 230.15 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 16.87 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 1803.32 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 233.80 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 4.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-04 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grysikowa * 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 40 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Fasolowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Grysikowa * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)					
	Kolacja	Serek żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2239.27 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2008.43 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 970.63 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; Tłuszcz: 20.20 g; Kw. tł. nasy.: 7.50 g; Węglowodany ogółem: 132.94 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 13.12 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 1919.31 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1583.92 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 221.49 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 14.02 g; Sól: 3.88 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z papryką 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g
	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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</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>)	Ziemniaczana* 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Żurek z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Ziemniaczana* 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 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 Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata 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 Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2239.68 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2307.69 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1404.44 kcal; Białko ogółem: 72.26 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 185.95 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1739.40 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 239.70 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1760.88 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 242.85 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 5.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat			
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE.)		
		Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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.)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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.)	Dyniowa z makaronem* 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Dyniowa z makaronem* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	Dyniowa z makaronem* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 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* 75 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	
			PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Galaretka o smaku cytrynowym 100 g	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g		
			Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
				PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
				Wartość energetyczna: 2193.26 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2204.76 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 1126.87 kcal; Białko ogółem: 62.76 g; Tłuszcz: 28.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.48 g; Węglowodany ogółem: 159.47 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1692.86 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 243.40 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1654.64 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 38.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 247.22 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 5.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Hummus 50 g (SEZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 30 g (SEL.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Ryż na mleku/p 150 ml (MLE.) Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus 50 g (SEZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku/p 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL., GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 150 ml (MLE, SEL., GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Grochowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL., GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2352.74 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 300.63 g; W tym cukry: 45.16 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2330.27 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1186.72 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 153.82 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 2.44 g;	Wartość energetyczna: 1922.17 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 240.16 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1738.83 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 224.44 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 3.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet drobiowy z indyka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 75 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g
	PD	Pomarańcza 150 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jabłko pieczone 150 g	Pomarańcza 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) 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 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 30 g (MLE.) 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 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2363.33 kcal; Białko ogółem: 146.53 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 271.51 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2385.97 kcal; Białko ogółem: 150.98 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 281.95 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1120.96 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz: 31.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 150.76 g; W tym cukry: 36.43 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 1899.49 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 205.40 g; W tym cukry: 45.44 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1815.30 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 204.70 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 5.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat			
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Hummus 30 g (SEZ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g		
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mandarynka 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 150 g (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (SOJ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	
			PD	Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g		
			Kolejca	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL.)
				PZ	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Banan 150 g	Banan 70 g	Mandarynka 150 g
				Wartość energetyczna: 2177.48 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2334.31 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1091.77 kcal; Białko ogółem: 58.06 g; Tłuszcz: 34.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 145.41 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 1740.57 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1804.51 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 4.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 75 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2057.66 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2048.31 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1088.56 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 34.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 131.64 g; W tym cukry: 34.20 g; Błonnik pok.: 13.30 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1591.00 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 206.80 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1534.90 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 201.75 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 5.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-11 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalańior gotowany* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana* 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalańior gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 250 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Ziemniaczana* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalańior gotowany* 75 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 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) Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2237.49 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2312.35 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1197.15 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 150.31 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1742.11 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 231.84 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2010.67 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 260.64 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami* 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Szpinakowa z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Surówka z selera i jabłka b/c 75 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 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>) Galaretką drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z ud* 70 g (<u>SEL</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z ud* 70 g (<u>SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z ud* 70 g (<u>SEL</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)
	PN	Jabłko 150 g				
		Wartość energetyczna: 2274.47 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2368.23 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 335.01 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1188.42 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 33.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 159.64 g; W tym cukry: 35.86 g; Błonnik pok.: 14.12 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1694.81 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 237.57 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1702.58 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 238.22 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 4.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomarańcza 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 20 g Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomarańcza 150 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny * 150 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Warzywa po grecku* 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g Sos cytrynowy 40 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny * 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 75 g (GLU PSZ, SEL.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Krupnik jęczmienny * 250 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Kolacja	Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Roszponka 20 g	Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Twarożek 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Roszponka 20 g	Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (_ może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Roszponka 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2113.17 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2197.82 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1104.64 kcal; Białko ogółem: 65.08 g; Tłuszcz: 31.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 147.39 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 1809.24 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 246.49 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1592.19 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 38.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 235.24 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 5.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 75 g	Ogórkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 75 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 30 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.)
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2035.42 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2222.63 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1082.40 kcal; Białko ogółem: 57.93 g; Tłuszcz: 32.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 148.25 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 1576.41 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 238.52 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1683.99 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 244.99 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 4.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</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>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 * 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 75 g	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 75 g	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2136.15 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2282.09 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 1152.31 kcal; Białko ogółem: 68.90 g; Tłuszcz: 29.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 160.50 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1667.73 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 242.40 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1628.57 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 234.00 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 5.06 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- Sód,
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,