

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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 niejedłalnej 10 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
		Wartość energetyczna: 885.47 kcal; Białko ogółem: 40.60 g; Tłuszcz: 28.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 121.72 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 10.01 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 930.40 kcal; Białko ogółem: 44.98 g; Tłuszcz: 29.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 127.97 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 11.20 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1337.72 kcal; Białko ogółem: 58.98 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 188.23 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1357.72 kcal; Białko ogółem: 61.78 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 188.13 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1829.77 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1897.77 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 8.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	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. 10 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g
	Obiad	Pomidorowa z ziemniakami # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sytko 80 g Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 80 g Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko 150 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sytko 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 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 sytko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Banan 70 g			Banan 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Bartnika- kielbasa dr. parz z dod. mięsa wp 10 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 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) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ogórek świeży 50 g Salata 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 936.86 kcal; Białko ogółem: 45.58 g; Tłuszcz: 30.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 126.15 g; W tym cukry: 32.65 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.16 g;	Wartość energetyczna: 1071.16 kcal; Białko ogółem: 45.22 g; Tłuszcz: 35.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 151.00 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 13.48 g; Sól: 2.27 g;	Wartość energetyczna: 1605.62 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 223.69 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 1593.94 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 222.66 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 15.39 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2036.06 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2100.45 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-22 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE.)
	Obiad	Grysikowa # 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 40 g Sos szpinakowy* 40 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 40 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa # 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa # 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Brzoskwinia 150 g		
	Kolacja	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek żółty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 10 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek żółty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędliną wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
	N	Jabłko pieczone 150 g					
		Wartość energetyczna: 844.51 kcal; Białko ogółem: 43.05 g; Tłuszcz: 24.29 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 120.99 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 13.00 g; Sól: 2.14 g;	Wartość energetyczna: 988.13 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 34.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 128.30 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1504.57 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 189.34 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 1419.52 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 187.40 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 1977.62 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 277.61 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1839.11 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 268.28 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 4.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 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 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 250 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 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 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 Salata 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 40 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 Salata 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 40 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 Salata zielona 20 g
	Obiad	Ziemniaczana # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Leczo z drobiem-dieta * 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta * 80 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>)	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>)	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>)	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>)
	PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	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 10 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 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% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>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 40 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1064.90 kcal; Białko ogółem: 45.25 g; Tłuszcz: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 133.81 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 11.32 g; Sól: 2.04 g;	Wartość energetyczna: 1033.70 kcal; Białko ogółem: 41.68 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 138.54 g; W tym cukry: 38.71 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 1492.33 kcal; Białko ogółem: 61.77 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 206.66 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1528.26 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; W tym cukry: 39.33 g; Błonnik pok.: 15.42 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 2000.16 kcal; Białko ogółem: 88.83 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1977.20 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 10 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Arbuz 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 150 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ. MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 150 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode 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.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ. MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.)
	PD	Banan 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa żeberkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 10 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z jabłkiem 70 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ćwikła z jabłkiem 70 g
		Wartość energetyczna: 980.95 kcal; Białko ogółem: 48.62 g; Tłuszcz: 28.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 142.24 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 979.73 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz: 30.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 136.28 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 12.26 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1422.97 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 43.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 196.97 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 1432.64 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 44.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 191.76 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 1836.72 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1869.94 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 277.67 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 5.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Twarożek na słodko 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Twarożek na słodko 50 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 150 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g	Grochowa z ziemniakami # 250 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Selerowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	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. 10 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata 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) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata 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. 40 g (może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g
		Wartość energetyczna: 1002.75 kcal; Białko ogółem: 46.43 g; Tłuszcz: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 134.47 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sól: 1.84 g;	Wartość energetyczna: 925.25 kcal; Białko ogółem: 45.03 g; Tłuszcz: 27.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 134.52 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 14.89 g; Sól: 2.17 g;	Wartość energetyczna: 1620.46 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 213.64 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 1603.25 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 202.39 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2096.28 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2097.74 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 30 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Pulpet drobiowy z indyka 40 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Rosół z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt					
	Kolacja	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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
		Wartość energetyczna: 945.05 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 28.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 133.81 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 13.25 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 1342.09 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 118.54 g; W tym cukry: 25.73 g; Błonnik pok.: 12.36 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 1759.71 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 179.80 g; W tym cukry: 29.39 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1728.44 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 178.53 g; W tym cukry: 30.08 g; Błonnik pok.: 15.34 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2169.12 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 253.16 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2138.35 kcal; Białko ogółem: 132.85 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka wiosenna - diety 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Salatka wiosenna 70 g Hummus 30 g (SEZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Salatka wiosenna 70 g Hummus 30 g (SEZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.) Salatka wiosenna 70 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Hummus 30 g (SEZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Salatka wiosenna - diety 70 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	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 z olejem* 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g (SOJ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 150 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 z olejem* 150 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 z olejem* 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	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* 200 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 z olejem* 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)
	PD	Banan 70 g	Arbuz 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek twarogowy homogenizowany 20 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser żółty 10 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser mozzarella 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1171.22 kcal; Białko ogółem: 53.65 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 8.40 g; Węglowodany ogółem: 136.85 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 2.19 g;	Wartość energetyczna: 1211.17 kcal; Białko ogółem: 40.45 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 149.02 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 14.13 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1748.41 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 228.07 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 1757.90 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 220.39 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 1980.42 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; W tym cukry: 49.82 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2075.02 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 5.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 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>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem# dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Bitka schabowa duszona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Bitka schabowa duszona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem# dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Nektarynka 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 902.04 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 31.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 112.40 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 11.31 g; Sól: 2.38 g;	Wartość energetyczna: 1079.30 kcal; Białko ogółem: 52.35 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 116.03 g; W tym cukry: 34.91 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sól: 2.80 g;	Wartość energetyczna: 1473.34 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 173.70 g; W tym cukry: 38.26 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1438.90 kcal; Białko ogółem: 81.42 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 177.04 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1894.25 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 252.26 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 1849.30 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 262.07 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 6.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-29 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 10 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) 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 40 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana # 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 40 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Kapuśniak z kapusty białej # 150 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 40 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej # 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	P	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 20 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB. SOJ.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 30 g (<u>RYB. SOJ.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>)	Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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>)
		Wartość energetyczna: 1016.54 kcal; Białko ogółem: 42.60 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 128.59 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 12.84 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 1165.02 kcal; Białko ogółem: 48.79 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 135.62 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 3.00 g;	Wartość energetyczna: 1617.39 kcal; Białko ogółem: 67.40 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 203.17 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1663.53 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 203.64 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2146.20 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 290.15 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2140.31 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 297.15 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 6.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat	
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 250 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka 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 40 g Salata zielona 20 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł) z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł) z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł) z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 50 g Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 967.46 kcal; Białko ogółem: 45.20 g; Tłuszcz: 30.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 136.38 g; W tym cukry: 26.18 g; Błonnik pok.: 13.38 g; Sól: 2.25 g;	Wartość energetyczna: 1058.97 kcal; Białko ogółem: 46.95 g; Tłuszcz: 38.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 140.81 g; W tym cukry: 27.83 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sól: 2.60 g;	Wartość energetyczna: 1559.26 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 212.60 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1579.26 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 212.50 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2013.00 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 301.23 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2046.19 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; W tym cukry: 34.56 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 5.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 250 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>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 50 g Bulka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bulka masłana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny# 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny# 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny# 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny# 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny# 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny# 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g					
	Kolacja	Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 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 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Roszponka 20 g
		Wartość energetyczna: 974.52 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz: 27.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 138.37 g; W tym cukry: 34.74 g; Błonnik pok.: 14.50 g; Sól: 2.29 g;	Wartość energetyczna: 1160.94 kcal; Białko ogółem: 47.38 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 163.19 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1525.28 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 220.25 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 1530.59 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 226.12 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 1837.35 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 270.54 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1987.78 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 80 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jabłko 150 g	
	Kolacja	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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 10 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 964.25 kcal; Białko ogółem: 48.14 g; Tłuszcz: 27.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 136.49 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 11.40 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 999.99 kcal; Białko ogółem: 44.72 g; Tłuszcz: 32.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 140.06 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1454.55 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 209.37 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1567.62 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 212.48 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 15.40 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 1849.67 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2031.52 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 5.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna 1-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 2-3 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	CHRR- OŚW P01 Podstawowa dzieci 10-18 lat	CHRR- OŚW P02 Łatwo strawna dzieci 10-18 lat
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 10 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, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 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 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata 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 JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Schab gotowany 40 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Kotlet schabowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 150 g	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa 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, 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 40 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka 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 40 g Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 938.82 kcal; Białko ogółem: 48.64 g; Tłuszcz: 24.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 140.30 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 15.30 g; Sól: 2.27 g;	Wartość energetyczna: 1078.02 kcal; Białko ogółem: 46.87 g; Tłuszcz: 36.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 148.11 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 13.34 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 1536.83 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 216.94 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 1452.64 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 37.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 206.35 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 1958.58 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1947.93 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 5.96 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 - 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,