

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat			
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne 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> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g		
		Obiad	Pieczarkowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pietruszkowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 75 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
			PD Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
			Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 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% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
				PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Pomarańcza 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 1971.02 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 277.85 g; W tym cukry: 56.85 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1985.48 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1047.15 kcal; Białko ogółem: 67.30 g; Tłuszcz: 32.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 129.16 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 14.60 g; Sól: 3.73 g;	Wartość energetyczna: 1437.64 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 36.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 197.71 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1469.23 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 38.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 198.28 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 6.47 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-17 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu z koperkiem 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Rukola 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu z koperkiem 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu z koperkiem 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</b> ) Rukola 20 g
	<b>Obiad</b>	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte 100 g	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Dyniowa z makaronem* 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 80 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )	Dyniowa z makaronem* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa duszona 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL.</b> )
	<b>PD</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 100 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2174.68 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 280.30 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2273.29 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1208.71 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 149.38 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 13.33 g; Sól: 3.04 g;	Wartość energetyczna: 1903.08 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 247.65 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1771.78 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 245.67 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 4.82 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW**

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )	Brokułowa z ziemniakami* 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 75 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron penne 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )
	PD	Biskopki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )					
		Wartość energetyczna: 2194.15 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 317.32 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2324.15 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 336.70 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 1213.76 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz: 33.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 170.36 g; W tym cukry: 30.89 g; Błonnik pok.: 10.04 g; Sól: 1.92 g;	Wartość energetyczna: 1734.99 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 243.17 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 3.58 g;	Wartość energetyczna: 1735.20 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 244.48 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 12.58 g; Sól: 2.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Roszponka 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Gruszka 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ziemniaczana * 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 40 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Ziemniaczana * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka po bretońsku 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Gruszka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 75 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 75 g ( <b>JAJ, MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g	Jabłko pieczone 150 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2259.03 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2275.36 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1090.01 kcal; Białko ogółem: 60.67 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 137.32 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 14.15 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 1613.32 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 222.74 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 1703.80 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 222.65 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat			
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )		
		Obiad	Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Szpinakowa z zacierką* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szpinakowa z zacierką* 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Szpinakowa z zacierką* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Szpinakowa z zacierką* 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
			PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
			Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g
				PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	Jabłko pieczone 150 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2224.15 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2235.73 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1260.83 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 37.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 162.31 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 1735.59 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 219.26 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1700.71 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 224.28 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 13.92 g; Sól: 4.83 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-21 sobota	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )
	<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g
	<b>PD</b>	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml ( <b>MLE</b> )		
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Banan 150 g		Banan 70 g	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2270.76 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2313.04 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1059.84 kcal; Białko ogółem: 62.85 g; Tłuszcz: 28.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 144.19 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sól: 3.34 g;	Wartość energetyczna: 1758.23 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 246.10 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1642.23 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 232.96 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 6.07 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> )	Rosół z makaronem * 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos jarzynowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL</b> )	Rosół z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL</b> )
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Ogórek świeży 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	
PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2279.89 kcal; Białko ogółem: 146.07 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 238.91 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2476.59 kcal; Białko ogółem: 156.66 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1069.02 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 30.81 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 124.81 g; W tym cukry: 38.30 g; Błonnik pok.: 13.99 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 1886.75 kcal; Białko ogółem: 135.98 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 186.40 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1947.21 kcal; Białko ogółem: 139.41 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 194.47 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 5.82 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami* 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 75 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka b/c 75 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 75 g
	PD	Mandarynka 150 g		Banan 150 g		
	Kolacja	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z papryką 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata lodowa 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2049.05 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2192.03 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1116.21 kcal; Białko ogółem: 48.76 g; Tłuszcz: 32.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 167.54 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1716.39 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 248.26 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1694.22 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 247.03 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 6.29 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW**

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-24 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g
	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 75 g	Grochowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 75 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 75 g
	<b>PD</b>	Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	<b>PN</b>	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2105.34 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2193.95 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1283.41 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 32.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 186.96 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 14.98 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 1619.34 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 235.35 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1612.37 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 236.97 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 5.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-25 środa	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 50 g
	<b>Obiad</b>	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g
	<b>PD</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Sałata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )				
	Wartość energetyczna: 2167.96 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 267.17 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2340.04 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1203.19 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 138.15 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 1632.62 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 201.68 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1593.82 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 202.60 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 4.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-26 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wp # 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński # -dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wp # 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g ( <b>SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński # -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g
	<b>PD</b>	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 100 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g
	<b>PN</b>	Banan 150 g		Banan 70 g	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2224.80 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2410.24 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1130.24 kcal; Białko ogółem: 48.64 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 143.74 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1792.91 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 250.38 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1789.07 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 249.68 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 4.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-27 piątek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabiko pieczone 150 g Dżem 50 g Pomidor 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabiko pieczone 150 g Dżem 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabiko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g
	<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 150 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Kalafiorowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kalafiorowa z ryżem * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 75 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2261.30 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2009.92 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1250.83 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 161.58 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 1687.88 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 216.74 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1697.08 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 247.41 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 15.81 g; Sól: 5.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g ( <b>SEL.</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kupki warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 150 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g	Selerowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalaflor gotowany* 75 g
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2281.53 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2361.95 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1133.86 kcal; Białko ogółem: 65.52 g; Tłuszcz: 33.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.42 g; Węglowodany ogółem: 150.04 g; W tym cukry: 33.25 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 1673.93 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 230.53 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1635.42 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 229.82 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	CHRZ- OŚW P1 Podstawowa dzieci 4-9 lat	CHRZ- OŚW P2 Łatwo strawna dzieci 4-9 lat	
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Twarożek z cebulką 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JĘCZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 150 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 40 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem * 250 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g
PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
2026-03-01 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z wędliną drob wp i natką pietruszki 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Banan 70 g	Banan 150 g	
	Wartość energetyczna: 2073.92 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2093.42 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 58.96 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1042.87 kcal; Białko ogółem: 66.76 g; Tłuszcz: 33.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 124.11 g; W tym cukry: 37.09 g; Błonnik pok.: 11.06 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1656.24 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 228.80 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1545.88 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 215.53 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 4.95 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,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,