

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (<u>MLE</u>) Salata 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 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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% 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>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 30 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne 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>) 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 świeży 50 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 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 Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron penne 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z truskawek* 100 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron penne 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>)
	PD	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		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 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 Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g
		Wartość energetyczna: 860.31 kcal; Białko ogółem: 46.07 g; Tłuszcz: 22.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 124.30 g; W tym cukry: 30.86 g; Błonnik pok.: 9.45 g; Sól: 2.00 g;	Wartość energetyczna: 835.17 kcal; Białko ogółem: 44.19 g; Tłuszcz: 21.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 123.53 g; W tym cukry: 38.12 g; Błonnik pok.: 13.00 g; Sól: 2.39 g;	Wartość energetyczna: 1408.11 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 37.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 203.38 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 1471.43 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 209.58 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 1865.94 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 279.21 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1903.96 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 42.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 5.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Tofu 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 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>) Tofu 20 g (<u>SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 10 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Rukola 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>) Tofu 30 g (<u>SOJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) <u>MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Bitka schabowa duszona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Bitka schabowa duszona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 100 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)				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>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 10 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% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 30 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>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 921.29 kcal; Białko ogółem: 43.57 g; Tłuszcz: 32.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 121.55 g; W tym cukry: 27.47 g; Błonnik pok.: 9.56 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 943.62 kcal; Białko ogółem: 42.29 g; Tłuszcz: 36.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 119.83 g; W tym cukry: 23.18 g; Błonnik pok.: 11.62 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 1585.34 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 198.76 g; W tym cukry: 28.58 g; Błonnik pok.: 14.90 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1573.01 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 200.43 g; W tym cukry: 33.47 g; Błonnik pok.: 12.08 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 1889.93 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2046.27 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-08 środa	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</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>) Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką #dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Sos pietruszkowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 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% 5 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 30 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 905.11 kcal; Białko ogółem: 48.49 g; Tłuszcz: 22.31 g; Kw. tł. nasy.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 134.30 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 11.59 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 956.40 kcal; Białko ogółem: 49.02 g; Tłuszcz: 27.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 135.41 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 2.90 g;	Wartość energetyczna: 1453.29 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 199.65 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 16.61 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1462.22 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 198.91 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1913.61 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1900.24 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 283.65 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Roszponka 20 g	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% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Roszponka 20 g	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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Roszponka 20 g
	Obiad	Ziemniaczana # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 130 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka po bretońsku 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Gruszka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Gruszka 150 g	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 50 g (<u>JAJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g 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% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 10 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 50 g (<u>JAJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 75 g (<u>JAJ, SEL</u>) Salata 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% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 75 g (<u>JAJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem z olejem dieta 100 g (<u>JAJ, SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 935.40 kcal; Białko ogółem: 40.97 g; Tłuszcz: 35.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 118.64 g; W tym cukry: 31.39 g; Błonnik pok.: 11.74 g; Sól: 2.65 g;	Wartość energetyczna: 975.69 kcal; Białko ogółem: 40.92 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 118.49 g; W tym cukry: 30.80 g; Błonnik pok.: 12.49 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 1576.95 kcal; Białko ogółem: 66.95 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 212.59 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 1672.82 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 201.33 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2086.61 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2180.06 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 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 maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 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 maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Sos koperkowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Szpinakowa z zacierką # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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 młode z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 150 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	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 młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia pieczona z tymiankiem 200 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem 70 g
		Wartość energetyczna: 1076.50 kcal; Białko ogółem: 51.27 g; Tłuszcz: 29.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 152.56 g; W tym cukry: 35.43 g; Błonnik pok.: 10.60 g; Sól: 2.02 g;	Wartość energetyczna: 1060.06 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 28.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.36 g; Węglowodany ogółem: 155.20 g; W tym cukry: 42.20 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sól: 2.28 g;	Wartość energetyczna: 1460.45 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 201.48 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 1515.41 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 206.07 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1869.97 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1993.67 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 293.76 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-11 sobota	Śniadanie	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 Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 200 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety. 70 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salatka wiosenna. 70 g Twaróg półtłusty 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>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Salatka wiosenna. 70 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Salatka wiosenna - diety. 70 g Twaróg półtłusty 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>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Salatka wiosenna 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Salatka wiosenna - diety 70 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1075.34 kcal; Białko ogółem: 51.81 g; Tłuszcz: 41.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 130.38 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 11.37 g; Sól: 2.50 g;	Wartość energetyczna: 1027.04 kcal; Białko ogółem: 51.41 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 133.46 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 1643.53 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 202.92 g; W tym cukry: 32.09 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1609.83 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 196.32 g; W tym cukry: 44.64 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2014.23 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 272.19 g; W tym cukry: 37.37 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2156.02 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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 gotowane 1szt. 210 g Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 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 pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 200 g
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					
	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 Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Sałata 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% 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>) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Sałata 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Ogórek świeży 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Sałata zielona 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Sałata 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 833.71 kcal; Białko ogółem: 45.50 g; Tłuszcz: 23.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 115.94 g; W tym cukry: 24.91 g; Błonnik pok.: 11.56 g; Sól: 2.35 g;	Wartość energetyczna: 1275.26 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 113.56 g; W tym cukry: 23.53 g; Błonnik pok.: 11.77 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1664.18 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 163.54 g; W tym cukry: 23.54 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1705.95 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 172.72 g; W tym cukry: 28.77 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2168.95 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; W tym cukry: 28.88 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2232.52 kcal; Białko ogółem: 140.94 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 262.32 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 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>) Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	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% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 150 g	Kapuśniak z kapusty młodej 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>)	Kapuśniak z kapusty młodej 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 150 g	Kapuśniak z kapusty młodej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 200 g
	PD	Jabłko pieczone 150 g	Arbuz 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko 150 g
	Kolacja	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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 10 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata lodowa 20 g	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% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 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>) Salata lodowa 20 g	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>) Twarożek z koperkiem 30 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 lodowa 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% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 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 lodowa 20 g	Pomidor 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 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 lodowa 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>) Twarożek z koperkiem 50 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 lodowa 20 g
		Wartość energetyczna: 952.31 kcal; Białko ogółem: 40.89 g; Tłuszcz: 29.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 140.35 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 994.93 kcal; Białko ogółem: 41.74 g; Tłuszcz: 31.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 147.20 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 1565.91 kcal; Białko ogółem: 65.39 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 226.69 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1496.22 kcal; Białko ogółem: 65.20 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 216.70 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 1971.19 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 278.40 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1897.43 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 293.42 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</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>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g
	Obiad	Pomidorowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Pomidorowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Grochowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g	Pomidorowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 200 g
	PD	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>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 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>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 30 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
		Wartość energetyczna: 1045.25 kcal; Białko ogółem: 51.57 g; Tłuszcz: 30.21 g; Kw. tł. nasy.: 7.73 g; Węglowodany ogółem: 150.79 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 13.02 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 1042.56 kcal; Białko ogółem: 49.67 g; Tłuszcz: 33.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 144.10 g; W tym cukry: 31.07 g; Błonnik pok.: 12.97 g; Sól: 2.75 g;	Wartość energetyczna: 1618.95 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 222.75 g; W tym cukry: 33.54 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 1612.98 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 223.12 g; W tym cukry: 38.02 g; Błonnik pok.: 17.37 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2082.93 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2055.30 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-15 środa	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka 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>) Salata zielona 20 g 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 40 g Sos ziołowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 40 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos ziołowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	P	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej. 50 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% 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>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej. 50 g 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej. 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej. 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej. 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej. 50 g Salata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1001.01 kcal; Białko ogółem: 45.92 g; Tłuszcz: 40.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 120.22 g; W tym cukry: 40.70 g; Błonnik pok.: 11.70 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 974.85 kcal; Białko ogółem: 44.11 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 116.62 g; W tym cukry: 39.85 g; Błonnik pok.: 12.16 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 1411.89 kcal; Białko ogółem: 62.91 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 178.11 g; W tym cukry: 45.04 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 1523.66 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 181.90 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 1868.79 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2056.12 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 264.95 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	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>) Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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>) Pomidor 50 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 50 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp # 80 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp # 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</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 Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)	Wafle ryżowe 30 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata 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% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1039.63 kcal; Białko ogółem: 49.26 g; Tłuszcz: 38.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 134.43 g; W tym cukry: 30.11 g; Błonnik pok.: 7.63 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 1148.83 kcal; Białko ogółem: 50.23 g; Tłuszcz: 39.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 153.41 g; W tym cukry: 20.78 g; Błonnik pok.: 10.18 g; Sól: 2.94 g;	Wartość energetyczna: 1615.13 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 208.42 g; W tym cukry: 27.26 g; Błonnik pok.: 14.07 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 1585.37 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 206.46 g; W tym cukry: 28.12 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2003.03 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; W tym cukry: 26.31 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2116.37 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 35.47 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 4.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 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>) Pomidor 50 g	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>) Serek twarogowy homogenizowany 20 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 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>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Dżem 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g	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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g Pomidor 50 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Ryba pieczona (Miruna) 40 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Ryba smażona (Miruna) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 10 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 70 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 10 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 70 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 70 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 70 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 70 g
		Wartość energetyczna: 978.62 kcal; Białko ogółem: 44.42 g; Tłuszcz: 25.99 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 148.98 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 14.15 g; Sól: 2.30 g;	Wartość energetyczna: 1086.65 kcal; Białko ogółem: 44.73 g; Tłuszcz: 33.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 158.76 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sól: 2.38 g;	Wartość energetyczna: 1465.47 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 210.25 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 1559.83 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 234.77 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 1905.78 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1871.88 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 4.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 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>) 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% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 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>) 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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 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	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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 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	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>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 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
		Wartość energetyczna: 962.86 kcal; Białko ogółem: 43.81 g; Tłuszcz: 34.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 128.52 g; W tym cukry: 27.18 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 2.47 g;	Wartość energetyczna: 980.40 kcal; Białko ogółem: 45.49 g; Tłuszcz: 35.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.73 g; Węglowodany ogółem: 130.35 g; W tym cukry: 27.00 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1550.81 kcal; Białko ogółem: 66.36 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 194.15 g; W tym cukry: 30.49 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1467.53 kcal; Białko ogółem: 68.16 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 196.17 g; W tym cukry: 32.66 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2139.41 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1965.95 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 288.70 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Bulka 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 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 20 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% 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>) Twarożek z cebulką 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z cebulką 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z cebulką 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 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
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 80 g Schab pieczony w rękawie 40 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata 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 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 881.64 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 27.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 112.30 g; W tym cukry: 35.03 g; Błonnik pok.: 9.61 g; Sól: 2.33 g;	Wartość energetyczna: 879.62 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 31.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 109.32 g; W tym cukry: 26.09 g; Błonnik pok.: 8.53 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1282.94 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 164.02 g; W tym cukry: 31.67 g; Błonnik pok.: 11.87 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1342.71 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 171.04 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 12.35 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 1670.89 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 241.28 g; W tym cukry: 36.71 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1817.42 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 259.82 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.12 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,