

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1885.68 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 3689.46 mg;	Wartość energetyczna: 1953.68 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 3337.46 mg;	Wartość energetyczna: 1941.29 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 3638.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rukola 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g
	PD	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 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 drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	PN	Banan 150 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2123.51 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2815.82 mg;	Wartość energetyczna: 2205.46 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sód: 2377.01 mg;	Wartość energetyczna: 1930.80 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; W tym cukry: 16.36 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sód: 2779.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-04-29 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Twarożek na słodko 50 g (MLE ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)		
	Kolacja	Serek żółty 40 g (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL ,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2152.87 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sód: 2643.62 mg;	Wartość energetyczna: 1967.03 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 1997.71 mg;	Wartość energetyczna: 1909.89 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sód: 2121.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,) Twarożek z papryką 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z papryką 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL,)	Ziemniaczana * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,)	Żurek z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,)
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE,)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2156.28 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sód: 3143.62 mg;	Wartość energetyczna: 2216.79 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2601.36 mg;	Wartość energetyczna: 1979.16 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sód: 2945.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 50 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (MLE,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)	Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2041.90 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3200.37 mg;	Wartość energetyczna: 2053.39 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 3017.29 mg;	Wartość energetyczna: 1961.19 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 288.04 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sód: 3442.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL,) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Hummus 50 g (SEZ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku/p 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL,) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL,) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus 50 g (SEZ,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 3258.08 mg;	Wartość energetyczna: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2075.47 mg;	Wartość energetyczna: 2122.00 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; W tym cukry: 37.60 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 2994.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)
	PD	Jabłko 150 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 140.64 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 4314.97 mg;	Wartość energetyczna: 2299.57 kcal; Białko ogółem: 145.84 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 32.35 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3918.27 mg;	Wartość energetyczna: 2086.36 kcal; Białko ogółem: 135.61 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 241.08 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sód: 4064.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Hummus 30 g (<u>SEZ</u> ,) Sałata zielona 20 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> ,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ,) Pomidor 50 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u> ,) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Jabłko 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,)	
	PD	Wafle ryżowe 30 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,)	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,)	
		Wartość energetyczna: 2094.08 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 3716.04 mg;	Wartość energetyczna: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sód: 2262.21 mg;	Wartość energetyczna: 2116.79 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sód: 3347.69 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 1993.76 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 2952.47 mg;	Wartość energetyczna: 1984.41 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2608.22 mg;	Wartość energetyczna: 1976.14 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 262.63 g; W tym cukry: 25.87 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sód: 3138.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	
2026-05-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata lodowa 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL.)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2146.59 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 38.66 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3533.70 mg;	Wartość energetyczna: 2243.95 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sód: 2631.08 mg;	Wartość energetyczna: 2088.97 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sód: 3197.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (MLE ,) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ ,) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL ,) Twarożek 50 g (MLE ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (MLE, SEL ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2100.32 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sód: 2994.45 mg;	Wartość energetyczna: 2193.18 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sód: 2268.52 mg;	Wartość energetyczna: 1981.58 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 21.19 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sód: 2512.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-08 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (RYB,) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)		Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Twarożek 50 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1943.77 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sód: 3064.14 mg;	Wartość energetyczna: 2050.92 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sód: 2587.93 mg;	Wartość energetyczna: 1860.63 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 263.66 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 4630.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa
2026-05-09 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW, ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW, ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 1981.17 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sód: 2805.50 mg;	Wartość energetyczna: 2158.73 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2235.20 mg;	Wartość energetyczna: 2087.74 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 313.66 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sód: 2873.04 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa/Pod. dzieci 10-18lat	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna/Ł.dzieci 10-18 lat	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoreszkowa
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1966.90 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sód: 3588.98 mg;	Wartość energetyczna: 2092.19 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 3459.87 mg;	Wartość energetyczna: 1844.72 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 266.79 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2818.87 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,