

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 2-3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 2-3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
		Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g
		Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )
		Salata lodowa 10 g	Salata lodowa 10 g	Salata lodowa 10 g	Salata lodowa 10 g	Salata lodowa 10 g	Salata lodowa 10 g
Obiad	Ziemniaczana # 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Ziemniaczana # 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Ziemniaczana # 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Ziemniaczana # 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )	
	Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> )	Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )	
	Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Sos jarzynowy * 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Sos jarzynowy * 40 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	
	Surówka z marchwi z olejem b/c 75 g	Surówka z marchwi z olejem b/c 75 g	Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g	Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g	Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	
	Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )	Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )	Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )	Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )	Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )	Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )	
	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Wartość energetyczna: 1064.66 kcal; Białko ogółem: 39.20 g; Tłuszcz: 35.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 157.56 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 1479.63 kcal; Białko ogółem: 59.86 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 223.79 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2069.33 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1085.72 kcal; Białko ogółem: 40.82 g; Tłuszcz: 36.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 155.61 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 13.80 g; Sól: 2.76 g;	Wartość energetyczna: 1648.69 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 251.54 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2133.09 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.27 g;	

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 2-3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 2-3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g
		Obiad	Krem z zielonych warzyw 150 ml ( <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 75 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 5 g	Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 75 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 5 g	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> ) Cukier 5 g	Krem z zielonych warzyw 150 ml ( <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Cukier 5 g	Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL</u> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Cukier 5 g
PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z buraka 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z buraka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z buraka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z buraka 100 g	
	PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
	Wartość energetyczna: 1058.16 kcal; Białko ogółem: 37.59 g; Tłuszcz: 33.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 162.01 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 1467.38 kcal; Białko ogółem: 59.79 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 222.15 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 1921.54 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1059.34 kcal; Białko ogółem: 40.16 g; Tłuszcz: 32.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 158.21 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 12.14 g; Sól: 2.87 g;	Wartość energetyczna: 1478.56 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 218.29 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1943.88 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 6.62 g;	

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 2-3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 2-3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-03 piątek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko 150 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )
	<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny # 150 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny # 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny # 150 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 40 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny # 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 75 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Cukier 5 g
	<b>PD</b>	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
	<b>Kolacja</b>	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g	Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g
	<b>PN</b>	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 50 g					
		Wartość energetyczna: 1159.01 kcal; Białko ogółem: 52.62 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 155.75 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 15.90 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 1561.34 kcal; Białko ogółem: 63.55 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 215.13 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 2236.99 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1168.19 kcal; Białko ogółem: 53.99 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 155.51 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sól: 1.81 g;	Wartość energetyczna: 1580.53 kcal; Białko ogółem: 66.32 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 214.84 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 2096.38 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 302.23 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 2-3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 2-3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Pomidor b/skórki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> , Pomidor b/skórki 100 g
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> , Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> , Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> , Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> , Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
2026-07-04 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> , Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> , Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Wartość energetyczna: 1063.96 kcal; Białko ogółem: 40.88 g; Tłuszcz: 31.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 161.95 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 12.99 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 1437.93 kcal; Białko ogółem: 61.13 g; Tłuszcz: 36.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 224.80 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1891.25 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 41.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1081.82 kcal; Białko ogółem: 42.86 g; Tłuszcz: 32.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 161.25 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 11.14 g; Sól: 2.71 g;	Wartość energetyczna: 1470.55 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz: 37.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 1955.25 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 2-3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 2-3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> )
	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)
	Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ,)	Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ,)	Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,)	Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE</u> ,)	Filet zapiekany drobiowy 40 g ( <u>MLE</u> ,)	Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ,)
	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g
	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem # 150 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 250 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 150 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 250 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)
	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g	Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g
Schab gotowany 40 g	Schab gotowany 70 g	Schab gotowany 100 g	Schab gotowany 40 g	Schab gotowany 70 g	Schab gotowany 100 g	
Marchew gotowana z olejem 75 g	Marchew gotowana z olejem 75 g	Marchew gotowana z olejem 150 g	Sos własny () 40 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Marchew gotowana z olejem 75 g	Marchew gotowana z olejem 75 g	Marchew gotowana z olejem 150 g	
Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Sos własny () 40 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)					
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt
Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u>MLE</u> ,)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	
Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u>MLE</u> ,)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
PN	Ciasto marchewkowe 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)					
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
	Wartość energetyczna: 1119.67 kcal; Białko ogółem: 48.79 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 151.94 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 13.18 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 1563.36 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 215.79 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2075.84 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1128.85 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 151.71 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 12.39 g; Sól: 2.06 g;	Wartość energetyczna: 1582.54 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 215.51 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 15.02 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 2115.02 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 5.41 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,*