

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-06 poniedziałek	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> .)	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> .)	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> .)
		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> .)
		Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> .)	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> .)	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> .)	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> .)	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> .)	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> .)
		Ogórek świeży 80 g	Ogórek świeży 80 g	Ogórek świeży 80 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g
		Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	Brokułowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	Brokułowa z ziemniakami # 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	Brokułowa z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	
	Makaron penne 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)	Makaron penne 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)	Makaron penne 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)	Makaron penne 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)	Makaron penne 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)	Makaron penne 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)	
	Mus z truskawek* 100 g	Mus z truskawek* 100 g	Mus z truskawek* 150 g	Mus z truskawek* 100 g	Mus z truskawek* 100 g	Mus z truskawek* 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	
	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)	Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> .)	Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> .)	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .)	Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> .)	Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> .)	
	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	Cukier 5 g	
PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
	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> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
Kolacja	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	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> .)	
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	
	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	
	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	
	Jabłko pieczone 150 g						
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
PN	Jabłko pieczone 150 g						
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
	Wartość energetyczna: 856.35 kcal; Białko ogółem: 33.76 g; Tłuszcz: 24.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 134.16 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 2.36 g;	Wartość energetyczna: 1153.55 kcal; Białko ogółem: 55.45 g; Tłuszcz: 28.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 179.07 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 1654.07 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz: 33.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 965.66 kcal; Białko ogółem: 35.80 g; Tłuszcz: 24.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 158.42 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 13.99 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 1272.87 kcal; Białko ogółem: 58.89 g; Tłuszcz: 29.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 203.28 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 1793.39 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 34.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 304.03 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 5.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat		
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 40 g Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 60 g Banan 150 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Schab pieczony w rękawie 40 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Schab pieczony w rękawie 40 g Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Buraczki gotowane drobno tarte 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukier 5 g
	PD	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb mieszany 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 10 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 10 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 Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 10 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
		Wartość energetyczna: 1164.38 kcal; Białko ogółem: 51.27 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 154.97 g; W tym cukry: 30.04 g; Błonnik pok.: 12.40 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1544.54 kcal; Białko ogółem: 76.32 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 216.25 g; W tym cukry: 30.76 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2063.84 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; W tym cukry: 35.26 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 1315.35 kcal; Białko ogółem: 50.55 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 197.90 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 11.88 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1699.18 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 262.91 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 14.43 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2231.29 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 6.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat		
2026-07-08 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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 b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką #dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką #dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką #dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką #dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką #dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką #dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
	Kolacja	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g	
	PN	Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
		Wartość energetyczna: 1026.82 kcal; Białko ogółem: 37.28 g; Tłuszcz: 30.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 159.50 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 14.00 g; Sól: 3.08 g;	Wartość energetyczna: 1366.95 kcal; Białko ogółem: 56.83 g; Tłuszcz: 36.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 213.41 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1892.51 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 1068.39 kcal; Białko ogółem: 38.34 g; Tłuszcz: 30.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 167.56 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 14.71 g; Sól: 2.74 g;	Wartość energetyczna: 1418.52 kcal; Białko ogółem: 59.28 g; Tłuszcz: 37.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 221.42 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 17.24 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1959.78 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz: 46.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat		
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> ,) Ser żółty 20g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> ,) Ser żółty 30g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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> ,) Ser żółty 60g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g	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> ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	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> ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	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> ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	
	Obiad	Ziemniaczana # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Cukier 5 g	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Fasolka po bretońsku 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Cukier 5 g	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Cukier 5 g	Ziemniaczana # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 40 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Cukier 5 g	Ziemniaczana # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JECZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Cukier 5 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> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Cukier 5 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> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Cukier 5 g
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 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> ,)	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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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> ,)	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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 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> ,)	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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,)	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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,)	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 Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
		Wartość energetyczna: 1217.27 kcal; Białko ogółem: 49.36 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 148.19 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sól: 2.80 g;	Wartość energetyczna: 1659.48 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 225.75 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2401.92 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 344.87 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 1266.21 kcal; Białko ogółem: 59.10 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 153.29 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sól: 2.04 g;	Wartość energetyczna: 1622.11 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 211.60 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 2.90 g;	Wartość energetyczna: 2162.29 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 4.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Pulpet rybny (Łosoś) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ, MLE.)	Szpinakowa z zacierką # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Szpinakowa z zacierką # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Dyńia pieczona z tymiankiem 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Dyńia pieczona z tymiankiem 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Dyńia pieczona z tymiankiem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD	Wafle ryżowe 30 g Słupki papryki kolorowej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Słupki papryki kolorowej 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g		
		Wartość energetyczna: 1147.88 kcal; Białko ogółem: 50.09 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 154.60 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 14.17 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 1475.67 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 208.19 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2100.89 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1174.65 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz: 34.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; Węglowodany ogółem: 173.41 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 1.95 g;	Wartość energetyczna: 1525.19 kcal; Białko ogółem: 70.13 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 228.77 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 2137.79 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 5.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ ,) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twaróg półtłusty 30 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , GLU PSZ ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twaróg półtłusty 70 g (MLE ,) Pomidor b/skórki 100 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 150 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 150 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Cukier 5 g
PD	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02 ,) Salatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ ,) Salatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Salatka wiosenna 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02 ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Salatka wiosenna - diety 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02 ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Salatka wiosenna - diety 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02 ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Salatka wiosenna - diety 100 g	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
	Wartość energetyczna: 1112.02 kcal; Białko ogółem: 45.09 g; Tłuszcz: 37.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 158.21 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 12.02 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 1595.67 kcal; Białko ogółem: 62.59 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 236.26 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2286.73 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 342.18 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1421.84 kcal; Białko ogółem: 53.62 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 211.08 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 13.61 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 1559.61 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 224.80 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2124.17 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 5.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	Obiad	Rosół z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Salata zielona z jogurtem 40 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Salata zielona z jogurtem 40 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
		Wartość energetyczna: 1526.51 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 135.65 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 12.00 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 1858.42 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 185.41 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2339.53 kcal; Białko ogółem: 125.72 g; Tłuszcz: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 265.38 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1541.41 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 139.00 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 10.01 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 1817.59 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 190.18 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 12.65 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2211.28 kcal; Białko ogółem: 130.51 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 266.25 g; W tym cukry: 47.27 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat		
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 150 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 150 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek prażonych 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 75 g (SEL.) Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 75 g (SEL.) Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL.) Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek prażonych 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 75 g Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukier 5 g	
	PD	Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 30 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata lodowa 10 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
		Wartość energetyczna: 1038.22 kcal; Białko ogółem: 31.77 g; Tłuszcz: 26.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 175.75 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 13.68 g; Sól: 2.36 g;	Wartość energetyczna: 1370.66 kcal; Białko ogółem: 44.54 g; Tłuszcz: 30.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 241.16 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 1851.25 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz: 36.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1142.78 kcal; Białko ogółem: 32.76 g; Tłuszcz: 27.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 198.60 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 1.99 g;	Wartość energetyczna: 1488.00 kcal; Białko ogółem: 47.36 g; Tłuszcz: 31.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 263.87 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1994.86 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat				
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SÓZ) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g			
		Obiad	Solferino # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino # 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino # 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g		
			PD	Drożdżówka z jabłkami 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
			Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 30 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 30 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	
				PN	Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
					Wartość energetyczna: 1270.00 kcal; Białko ogółem: 42.99 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 184.08 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1659.95 kcal; Białko ogółem: 63.61 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 247.36 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2233.38 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1255.36 kcal; Białko ogółem: 45.51 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 178.75 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 14.28 g; Sól: 2.82 g;	Wartość energetyczna: 1655.31 kcal; Białko ogółem: 67.53 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 241.97 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2224.91 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-15 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 40 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z białych warzyw- dieta 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 40 g Sos ziołowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z białych warzyw- dieta 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 70 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z białych warzyw- dieta 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g 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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
		Wartość energetyczna: 1189.03 kcal; Białko ogółem: 41.58 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 172.72 g; W tym cukry: 92.42 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sól: 2.58 g;	Wartość energetyczna: 1629.19 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 234.61 g; W tym cukry: 105.08 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2143.98 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1176.93 kcal; Białko ogółem: 42.82 g; Tłuszcz: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 174.63 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sól: 2.18 g;	Wartość energetyczna: 1636.90 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 238.64 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 3.37 g;	Wartość energetyczna: 2184.35 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; W tym cukry: 115.12 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 5.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 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* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	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* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	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* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński # -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	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* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
	Wartość energetyczna: 1020.08 kcal; Białko ogółem: 36.71 g; Tłuszcz: 35.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 146.00 g; W tym cukry: 43.21 g; Błonnik pok.: 11.82 g; Sól: 2.23 g;	Wartość energetyczna: 1460.13 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 211.73 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 1983.98 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 301.00 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1028.45 kcal; Białko ogółem: 38.05 g; Tłuszcz: 35.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 145.58 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 10.98 g; Sól: 1.88 g;	Wartość energetyczna: 1478.50 kcal; Białko ogółem: 59.79 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 211.26 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 3.16 g;	Wartość energetyczna: 2022.35 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 4.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-17 piątek	Śniadanie	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Pulpet rybny (Łosoś) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem # 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Pulpet rybny (Łosoś) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku*b/c 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem # 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet rybny (Łosoś) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku*b/c 75 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku*b/c 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Koktajl bananowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
		Wartość energetyczna: 1199.29 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 156.82 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 10.64 g; Sól: 2.23 g;	Wartość energetyczna: 1536.41 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 209.06 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 13.96 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2151.37 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1163.98 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 151.44 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 12.13 g; Sól: 1.93 g;	Wartość energetyczna: 1511.11 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 203.63 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 2.81 g;	Wartość energetyczna: 1969.96 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 280.93 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 4.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta warzywna* 100 g (SEL)
		Obiad	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JEJCZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami # 150 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JEJCZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami # 250 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
PD	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02)	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02)	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g Pomidor b/skórki 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g Pomidor b/skórki 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 100 g Pomidor b/skórki 100 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02)	
	PN	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
	Wartość energetyczna: 1137.77 kcal; Białko ogółem: 39.37 g; Tłuszcz: 33.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 181.11 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1495.61 kcal; Białko ogółem: 60.04 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 242.53 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1931.36 kcal; Białko ogółem: 76.78 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1167.58 kcal; Białko ogółem: 41.72 g; Tłuszcz: 34.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 185.34 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 1535.42 kcal; Białko ogółem: 63.78 g; Tłuszcz: 39.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 246.70 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1991.17 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 99.16 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- JAW P01 Podstawowa do 3 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa 4-9 lat	CHRZ- JAW P01 Podstawowa dziecięca 10-18 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna do 3 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna 4-9 lat	CHRZ- JAW P02 Łatwostrawna dziecięca 10-18 lat	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 100 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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>) Pomidor b/skórki 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Schab pieczony w rękawie 40 g Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Mizeria 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem # 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 80 g Schab pieczony w rękawie 40 g Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem # 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Schab pieczony w rękawie 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g	
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml						
		Wartość energetyczna: 973.92 kcal; Białko ogółem: 44.41 g; Tłuszcz: 34.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 129.44 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 8.45 g; Sól: 2.54 g;	Wartość energetyczna: 1318.23 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 181.49 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 11.75 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 1881.02 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 273.29 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1018.37 kcal; Białko ogółem: 46.06 g; Tłuszcz: 35.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 135.67 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 8.90 g; Sól: 2.20 g;	Wartość energetyczna: 1381.19 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 189.55 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 11.53 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 1991.55 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 5.71 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,