

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                         |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-02 poniedziałek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Rzodkiew biała (tarta) 60 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Rzodkiew biała (tarta) 60 g<br>Twarożek z natką pietruszki 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b></u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Makaron 200 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                              | Brokułowa z ryżem * 350 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )                                                                                                                                                                        |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Pomidor 60 g                                                                                                                                                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Pomidor 60 g                                                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 70 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Pomidor 60 g                                                                        |
|                         | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2343.05 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 357.28 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 6.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2343.73 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 118.31 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 5.50 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1866.27 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 246.42 g; W tym cukry: 31.55 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 5.50 g;                                                                                                                                                                                                                           |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                   |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-03 wtorek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Rukola 10 g                                            |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                             | Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                              | Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Kluski śląskie 200 g ( <u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                               | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                                 |
|                   | PN        | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2543.96 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 87.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; W tym cukry: 92.87 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 7.40 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2555.58 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g; W tym cukry: 98.03 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.26 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2039.03 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 244.60 g; W tym cukry: 22.21 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.20 g;                                                                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                  |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-04 środa | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) | Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Serek a'la homogenizowany 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) |
|                  | II ŚN     | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Grycikowa * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                            |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                                                    |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podpłomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2704.01 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2326.15 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 101.42 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 4.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2067.80 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 5.01 g;                                                                                                                                                                                        |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                     |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-05 czwartek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Roszponka 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Roszponka 10 g             |
|                     | II ŚN     | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Obiad     | Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                | Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                        | Żurek z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                      |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml                                               | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 125 ml                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                     | PN        | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2540.04 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.73 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2719.43 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 412.23 g; W tym cukry: 112.88 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1926.01 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 259.12 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 8.93 g;                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-06 piątek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Pasta z twarogu i brzoskwini 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Pasta z twarogu i brzoskwini 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g                                                |
|                   | II ŚN     | Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                          | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                     | Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml          |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g             | Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Sałata zielona 20 g                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2526.54 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 89.70 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 7.21 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2377.12 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 6.34 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1997.83 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 273.82 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 5.90 g;                                                                                                              |

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW**

|                   |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-07 sobota | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Ryż na mleku 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Hummus 30 g ( <b><u>SEZ.</u></b> )<br>Musztarda 10 g ( <b><u>GOR.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g | Ryż na mleku 350 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Mix sałat 20 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g<br>1 szt ( <b><u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u></b> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Hummus 30 g ( <b><u>SEZ.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 60 g                                                        |
|                   | II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              | Selerowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b><u>może zawierać: MLE, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, OZI.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2772.95 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 11.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2563.13 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; W tym cukry: 120.83 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 5.19 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2121.23 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 255.95 g; W tym cukry: 35.37 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.68 g;                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

|                      |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-08 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Papryka konserwowa 60 g<br>Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 60 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Papryka konserwowa 60 g |
|                      | II ŚN     | Podplomyki b/c 20 g ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Surówka Colesław 200 g ( <u><b>JAJ, MLE, GOR.</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                           | Rosół z makaronem * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )                                                                                                         | Herbata czarna granulowana b/c 125 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )                                                                                                                    |
|                      | PZ        | Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2442.03 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2335.03 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 292.37 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 7.69 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2221.83 kcal; Białko ogółem: 129.65 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 244.87 g; W tym cukry: 29.93 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 10.38 g;                                                                                                                                                                                                                                              |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                         |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-09 poniedziałek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasta z grochu 30 g<br>Sałatka owocowa ze słonecznikiem 100 g<br>Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )     | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasta z grochu 30 g<br>Serek twarogowy homogenizowany 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                     |
|                         | II ŚN     | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Risotto wegetariańskie z tofu* 350 g ( <u><b>SOJ, SEL.</b></u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 350 g ( <u><b>SOJ, SEL.</b></u> )<br>Banan 150 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Risotto wegetariańskie z tofu* na ryżu brązowym 350 g ( <u><b>SOJ, SEL.</b></u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )                                                                |
|                         | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml | Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 70 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                         | PN        | Sałatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2573.91 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 122.12 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.65 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2668.26 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 440.55 g; W tym cukry: 137.63 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 4.51 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1983.11 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 281.60 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 5.96 g;                                                                                                                                                     |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                   |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-10 wtorek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 g | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 g | Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Roszponka 10 g                                                                     |
|                   | II ŚN     | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )                                                                        | Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                   | Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kopytka ziemniaczane bez tłuszczu 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml          |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml  | Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml        | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 60 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Słupki z marchewki 50 g<br>Hummus z ciecierzycy 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                          | Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Słupki z marchewki 50 g                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2677.89 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 99.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 9.54 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2520.50 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; W tym cukry: 107.74 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 8.52 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2218.31 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 223.73 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.28 g;                                                                                                                                        |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                  |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-11 środa | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Twarożek 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 60 g | Owsianka budyniowa z bananem i jabłkiem z posypką chia 200 g ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Twarożek 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 60 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Twarożek 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 60 g |
|                  | II ŚN     | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszonej* 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ryżowa* 350 ml ( <u><b>MLE, SEL.</b></u> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Kapuśniak z kapusty kiszonej* 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 120 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                              |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                                                                                                                        | Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                                    | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 75 g ( <u><b>RYB, SEL.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                                          |
|                  | PN        | Drożdżówka mini 50g 70 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sałatką szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u><b>GOR.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2709.14 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 384.78 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 8.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2746.90 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 399.69 g; W tym cukry: 104.86 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sól: 5.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2196.13 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 260.21 g; W tym cukry: 33.32 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 9.04 g;                                                                                                                                                                                        |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                     |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-12 czwartek | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g |
|                     | II ŚN     | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Obiad     | Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )                                                                                                                                                           | Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Grzanki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> )                                                                                                 | Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Grzanki żytnie 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )                                  |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Galaretka drobiowa z ud* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Galaretka drobiowa z ud* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml                                                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Galaretka drobiowa z ud* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml                                                                     |
|                     | PZ        | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2325.09 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2482.95 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 6.09 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1930.55 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 223.97 g; W tym cukry: 29.14 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 6.23 g;                                                                                                                                           |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW*

| CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                  |           | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-13 piątek                                                                                                                                                                              | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 30 g<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 30 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) |
|                                                                                                                                                                                                | II ŚN     | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 1 szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                              | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml            | Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja   | Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g                               | Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g    | Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata zielona 20 g                                                           |
|                                                                                                                                                                                                | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wartość energetyczna: 2464.35 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; W tym cukry: 122.07 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.97 g; |           | Wartość energetyczna: 2496.41 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 378.62 g; W tym cukry: 128.35 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 5.62 g;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2122.57 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.13 g;                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW

|                   |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-14 sobota | Śniadanie | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Musztarda 10 g ( <u><b>GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g     | Płatki owsiane na mleku CHRZ 350 ml ( <u><b>MLE, GLU OW.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 60 g                         | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u><b>może zawierać: MLE, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 60 g                                                                                                                               |
|                   | II ŚN     | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               | Koperkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Potrawka drobiowa 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                              | Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml | Sałatka z kaszy jaglanej z pomidorem, mozzarellą i mixem sałat 150 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałatka z kaszy jaglanej i warzywami 150 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b></u> )<br>Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 125 ml |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 30g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2380.76 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 9.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2389.77 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1952.94 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 262.56 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CHRZANÓW*

|                      |           | CHRZ- 1. Podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRZ- 2. Łatwostrawna dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRZ- 4.Z ogr.łatwo przysw.węglow.dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-15 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | II ŚN     | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                     | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                   | Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos pieczeniowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                             |
|                      | Kolacja   | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )                                                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 125 ml<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 125 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b></u> )                  | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 60 g                                                                                           |
|                      | PN        | Babka piaskowa 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, OZI.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u><b>SEL.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2682.95 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; W tym cukry: 117.02 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 7.06 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2477.80 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 118.84 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 5.25 g;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1965.58 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 252.71 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 6.91 g;                                                                                                                                          |

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
- Sód,  
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,