

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salata strzępiasta zielona 10 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z twarogkiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 361.64 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2191.98 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1991.79 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2254.69 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2113.25 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 65 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 10 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 100 g Rozszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozszponka 10 g Salata zielona 10 g
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dyńia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Dyńia z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* z/c 250 ml Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () Bez soli 200 g Kompot z porzeczek czerwonej i jabłek* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek b.soli 40 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2532.20 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; W tym cukry: 94.61 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2351.43 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 102.55 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2216.75 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 309.74 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2350.45 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2266.56 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; W tym cukry: 32.60 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Rukola 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana* () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchewka z groszkiem oprószana* () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony Cheddar plastry 12,5 g 4 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek świeży 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2400.76 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 105.56 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2293.19 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 107.49 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2358.47 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 312.74 g; W tym cukry: 38.85 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2295.65 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2234.82 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 309.12 g; W tym cukry: 37.28 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () (bez soli)(bez koncentratu) 300 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () (bez soli)(bez koncentratu) 300 g Surówka z marchwi i selera () drobno tarta b.soli 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () (bez soli) 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (bez soli) ()* 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2645.43 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 447.72 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2563.67 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 420.52 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2333.20 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 370.73 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 52.26 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2537.36 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 414.85 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2263.69 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 361.38 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 5.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	Obiad	Dyniowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Dyniowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Dyniowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Dyniowa z zacierką (b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Dyniowa z zacierką (b.soli 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Rozspanka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabiko pieczone 150 g Rozspanka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Rozspanka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabiko pieczone 150 g Rozspanka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozspanka 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2765.78 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 440.82 g; W tym cukry: 126.66 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2559.88 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 396.32 g; W tym cukry: 109.88 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2244.88 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2335.22 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 106.53 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2218.27 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 35.03 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Watróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 40 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (bez soli) 40 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2555.37 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 394.68 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2417.60 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 368.28 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2404.67 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 358.51 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 45.78 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2402.44 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2430.75 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 6.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2571.37 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 104.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2453.32 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2661.55 kcal; Białko ogółem: 139.40 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2414.38 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2565.22 kcal; Białko ogółem: 141.98 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 42.61 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony Cheddar plastry 12,5 g 4 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemiaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c z cynamonem 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy)(bez soli) 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem ()drobno tarta b.soli 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 150 g
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kalafior gotowany (bez soli)* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kalafior gotowany (bez soli)* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2526.38 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 425.78 g; W tym cukry: 122.37 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2250.31 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz: 40.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2362.92 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 343.65 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 50.80 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2071.15 kcal; Białko ogółem: 67.01 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 2372.20 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Mus z jabłek () b/c 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	Obiad	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jarzynowa z grysikiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Bulion warzywny z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulion warzywny z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2384.88 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 77.37 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2139.91 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2268.86 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g; W tym cukry: 41.42 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2158.54 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2110.20 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 6.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata strzępiasta zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() b.soli 70 g (<u>RYB.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosos) -warzywny() b.soli 60 g (<u>RYB.</u>) Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemiaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g
		Wartość energetyczna: 2461.90 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 76.43 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2512.97 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 394.08 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2416.40 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 26.51 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2363.93 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2346.72 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 48.77 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasztet z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g
	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 60 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty bez soli 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 60 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	PD				
			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek (bez soli) 40 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	PN	PN	PN	PN
	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2366.56 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2291.58 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2077.66 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; W tym cukry: 24.93 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2084.69 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2014.77 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g; W tym cukry: 21.39 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () b.soli 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () b.soli 200 g (<u>SEL,</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Pomidor 100 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2485.95 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 113.29 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2482.58 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 118.30 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2306.27 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 288.63 g; W tym cukry: 29.84 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2590.52 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; W tym cukry: 114.03 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2506.93 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 50.52 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z gór-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) bez soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2185.76 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 371.58 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2155.98 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 372.02 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2332.17 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 48.46 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1985.14 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 38.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2165.80 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 44.98 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA CHORZÓW

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzysw. węgl/bezsolna
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko mięsz kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko mięsz kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (b.soli) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko mięsz kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 80 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (b.soli) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,3 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2214.05 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2254.67 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 48.23 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2134.84 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2242.44 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 5.92 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 JĘCZ - 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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,