

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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> Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 30 g	Platki pszenne 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> Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u>	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki pszenne 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> Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u>	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u>
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u>	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> Mus z truskawek* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u>	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> Klopsik drobiowy z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z selera i jabłka ( ) 200 g ( <u>MLE, SEL,</u> Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) *( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u>	Dyniowa z ziemniakami (bez soli) *( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> Klopsik drobiowy z indyka (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos własny (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> Surówka z selera i jabłka ( ) 200 g ( <u>MLE, 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> Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> Salata lodowa 10 g	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 Pomidor 100 g Salata lodowa 10 g	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> Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata lodowa 10 g	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 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Salata lodowa 10 g	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 10 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )				
	Wartość energetyczna: 2324.98 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2390.90 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 368.12 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2312.49 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 54.09 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2343.77 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2376.40 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 58.00 g; Sól: 7.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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		
2025-03-18 wtorek	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> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Rukola 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos meksykański z fasolą 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona b.soli 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g 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> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g		
	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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <u>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> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) Wafle ryżowe 20 g	Wafle 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> ) Ogórek świeży 30 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )		
		Wartość energetyczna: 2300.43 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 381.86 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2302.78 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 379.04 g; W tym cukry: 102.95 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2285.37 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 343.54 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 46.52 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2286.79 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2274.86 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 44.04 g; Sól: 6.24 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzyw. węgl/bezsolna	
2025-03-19 środa	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> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 60 g ( <u>RYB</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 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> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 60 g ( <u>RYB</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (tosoś) -warzywny() 60 g ( <u>RYB</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 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> ) 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 strzępiasta 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 strzępiasta zielona 20 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew oprószana z olejem (bez soli) () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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> ) Ogórek świeży 20 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2098.12 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2221.34 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1989.20 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2183.78 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2026.46 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-20 czwartek	<b>Śniadanie</b>	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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta (bez soli) (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (bez soli) (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt
	<b>PD</b>		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g ( <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 a'la homogenizowany z ziołami b.soli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2363.84 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2330.79 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2330.76 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2333.16 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2250.64 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzyw. węgl/bezsolna	
2025-03-21 piątek	<b>Śniadanie</b>	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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</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> ) Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobnio tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobnio tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Ryżowa (bez soli) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</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 Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Ryżowa (bez soli) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</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* b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
	<b>PD</b>			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> ) Sałata zielona 20 g
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Rukola 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 Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	<b>PN</b>	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> )	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2360.00 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 362.93 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2399.44 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 112.01 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2288.08 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2409.82 kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 110.04 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2336.50 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 42.43 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-22 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> ) 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> ) 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> ) Pomidor 100 g Salata 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 10 g	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> ) Salata zielona 20 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii i 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> ) 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> ) Pasta z soczewicy czerwonej 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek świeży 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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g 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> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana z/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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2078.10 kcal; Białko ogółem: 64.13 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2112.92 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2446.36 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2196.63 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2431.19 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sól: 6.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzyw. węgl/bezsolna	
2025-03-23 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Rosół z makaronem (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane 1szt. (bez soli) 210 g Sos koperkowy (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli)() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	<b>PD</b>			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	<b>P/N</b>	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2885.18 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 358.46 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2865.39 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 385.85 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2735.86 kcal; Białko ogółem: 143.63 g; Tłuszcz: 109.51 g; Kw. tł. nasy.: 49.09 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 35.67 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2842.86 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2600.20 kcal; Białko ogółem: 141.68 g; Tłuszcz: 97.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 307.02 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzyw. węgl/bezsolna	
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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 Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g	Platki 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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 Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt 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 Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g
		Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu () 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu () 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu () 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z warzywami i tofu () b.soli 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () (bez soli) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot z aronii* z/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 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> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2093.91 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 358.62 g; W tym cukry: 111.67 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2268.54 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 376.46 g; W tym cukry: 125.52 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2013.95 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2134.38 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 1975.41 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 5.88 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzyw. węgl/bezsolna	
2025-03-25 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Makaron 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 ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Kalań gotowany* 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 100 g Salata strzępiasta czerwona 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g Salata strzępiasta czerwona 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> ) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salata strzępiasta czerwona 10 g
	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> )	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szpinak gotowany z olejem.* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> )	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () drobno tarta 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* 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 (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 60 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 z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u> )	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Pulpet wieprzowy (bez soli) 60 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 z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	<b>PD</b>			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> )		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> )
	<b>Kolacja</b>	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> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</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> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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> ) Kurczak gotowany-dr.produkt grubo rozdrobniony,parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	<b>PN</b>	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u> )
		Wartość energetyczna: 2655.51 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 408.10 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2639.55 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; W tym cukry: 78.94 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2229.71 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; W tym cukry: 33.16 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2620.41 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 403.07 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2266.45 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 29.40 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-26 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 10 g	Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na mleku/p 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńa z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńa z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Grysikowa (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńa z wody z dodatkiem ziół*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Grysikowa (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńa z wody z dodatkiem ziół*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Grysikowa (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b.soli 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos brokułowy () (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńa z wody z dodatkiem ziół*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	PD		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata strzępiasta zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata strzępiasta zielona 20 g
	PN	Mandarynka 2 szt	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2417.32 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2478.03 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 57.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 398.44 g; W tym cukry: 137.55 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2319.31 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2459.56 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 394.37 g; W tym cukry: 134.65 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 2306.85 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 38.62 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 6.69 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () drobno tarta 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) (bez soli) (bez koncentratu pomidorowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot z czarnej porzeczki* 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> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej, 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2253.26 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2335.16 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2242.76 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2298.47 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 356.33 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2142.61 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; W tym cukry: 42.26 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 7.84 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twarożek b.soli 60 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek b.soli 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka żydowska z olejem (). 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB,</b> ) Surówka żydowska z olejem (). 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli) () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Ryżowa (bez soli) () 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () (bez soli) 200 g Łosoś pieczony 80g (bez soli) 80 g ( <b>RYB,</b> ) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 40 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</b> ) Pomidor 30 g	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2577.86 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 382.13 g; W tym cukry: 123.24 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2558.31 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 395.49 g; W tym cukry: 127.99 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2175.49 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 291.51 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2445.42 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 2178.22 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 5.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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		
2025-03-29 sobota	Śniadanie	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Mix sałat 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> ) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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 piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mix sałat 20 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa z warzywami ( bez soli)* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem (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 30 g ( <u>MLE</u> )		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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> ) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod. białka, w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2057.36 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2050.25 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 341.74 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2271.00 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 54.74 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2023.92 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2255.00 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 7.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwoprzyw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwoprzyw. węgl/bezsolna	
2025-03-30 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 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 JĘCZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem b.soli 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem () 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 warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Pomidorowa z makaronem () 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 warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem *b.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 warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Bulion warzywny z makaronem *b.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 warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bulion warzywny z makaronem *b.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 warzyw gotowanych królewski*b.soli 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	<b>PD</b>		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	
	<b>Kolacja</b>	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, SÓJ, 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, SÓJ, 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, SÓJ, 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, SÓJ, 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, SÓJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	<b>P.N</b>	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Ogórek kiszony 30 g	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		Wartość energetyczna: 2135.66 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2106.13 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2271.82 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2032.06 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 303.85 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 3.64 g;	Wartość energetyczna: 2224.75 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 5.60 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,