

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem (bez soli) 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem (bez soli) 60 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Salata strzępiasta zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata lodowa 20 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1871.36 kcal; Białko ogółem: 74.05 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1985.83 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 293.12 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1889.13 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 60.66 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 1936.24 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 58.18 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 1944.57 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 5.76 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Dyńka z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> ) Dyńka z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jablek* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek b.soli 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Sałata 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 niejdalnej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata 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 niejdalnej 50 g Sałata 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 niejdalnej 50 g Sałata 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> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g
		Wartość energetyczna: 2180.50 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2052.13 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 52.38 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2089.58 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 64.35 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2082.83 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 55.73 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2144.59 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 67.91 g; Węglowodany ogółem: 276.18 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 6.53 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-04 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 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 fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 60 g Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 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> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Rukola 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	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	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	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) 100 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	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
	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> ) Salata lodowa 20 g		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> ) Salata lodowa 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/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 a`la homogenizowany z ziołami 50 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 50 g ( <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 a`la homogenizowany z ziołami (bez soli) 50 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 (bez soli) 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2125.52 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 60.14 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1906.60 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1829.99 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 52.71 g; Węglowodany ogółem: 269.78 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1890.29 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 46.76 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1868.06 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 5.90 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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	
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )	Zacierka na mleku 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) 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	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu i pomidorów) 300 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu i pomidorów) 300 g Surówka z marchwi i selera (bez soli) drobno tartą 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2236.94 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 367.31 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2165.47 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2134.03 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 57.41 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; Błonnik pok.: 46.55 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2150.67 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 56.35 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2119.23 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; Błonnik pok.: 45.35 g; Sól: 5.67 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 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> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 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> ) 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 Pomidor 100 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> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza manna na mleku 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> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata strzępiasta zielona 20 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj (bez soli) 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Salatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem ( ) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mandarynka 1 szt Rozzponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rozzponka 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g Rozzponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rozzponka 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Rozzponka 10 g
		Wartość energetyczna: 2348.09 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 68.82 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2168.78 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 50.43 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2000.13 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2184.47 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 53.88 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2053.61 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 268.90 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 6.12 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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	
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% t 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata strzępiasta czerwona 20 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2302.87 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 72.86 g; Węglowodany ogółem: 338.86 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2075.59 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 64.44 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2177.42 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2062.58 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 64.33 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2208.86 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 6.56 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</b> ) Salata strzępiasta zielona 20 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Salata strzępiasta zielona 20 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2336.13 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 100.23 g; Węglowodany ogółem: 257.57 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2181.59 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 78.94 g; Węglowodany ogółem: 261.80 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2415.86 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 95.66 g; Węglowodany ogółem: 270.29 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2219.65 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 79.18 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2287.05 kcal; Białko ogółem: 138.48 g; Tłuszcz: 85.91 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 6.04 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 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	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Mus z jabłek prażonych 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy)/(bez soli) 200 g Klopsik wieprzowy (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny (bez soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta (bez soli) 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Ogórek świeży 50 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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 35 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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 35 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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2118.81 kcal; Białko ogółem: 65.98 g; Tłuszcz: 54.25 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2038.65 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 46.86 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; Błonnik pok.: 14.91 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2204.17 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 73.99 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2037.18 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 47.65 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sól: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2172.22 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 73.80 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 6.72 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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	
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z grysiem * (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z grysiem * (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c drobno tartą (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2134.93 kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 86.03 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1855.71 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 50.89 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2105.23 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 83.04 g; Węglowodany ogółem: 266.63 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1896.42 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2038.93 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 74.45 g; Węglowodany ogółem: 264.95 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 5.75 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 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 (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 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 (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) 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> ) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Płatki owsiane na mleku 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 (tosoś)-warzywny* (bez soli) 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 35 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 (tosoś)-warzywny* (bez soli) 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana * 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	Ziemniaczana * 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	Ziemniaczana * 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> ) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez soli)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 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	Ryżowa (bez soli)* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 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> ) Surówka z marchwi i chrzanu drobno tarta (bez soli) 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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> ) Pomidor 50 g		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> ) Salata zielona 20 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> ) Ser topiony trójkąt 17,5 g * 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2195.84 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 77.16 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2200.30 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 69.64 g; Węglowodany ogółem: 318.82 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2104.24 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 67.53 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1987.88 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 1973.38 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 277.40 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 4.78 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy * 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza manna na mleku 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</u> )	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop - dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	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) 100 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</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) 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () (bez soli) 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot z aronii* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek (bez soli) 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 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> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 35 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 35 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2466.61 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 77.17 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2210.82 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 62.96 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2025.93 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 58.61 g; Węglowodany ogółem: 291.28 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2270.11 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 65.23 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2085.22 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 60.88 g; Węglowodany ogółem: 283.23 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 6.32 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> )
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ, 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 Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj (bez soli) 60 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2233.51 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2074.92 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 55.33 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1939.60 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 62.19 g; Węglowodany ogółem: 258.28 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2080.61 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 54.11 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 1993.15 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 268.98 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 5.87 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Buraczki gotowane (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1965.05 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 302.98 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1907.18 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz: 49.41 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1967.00 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 1773.13 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 1962.10 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodany ogółem: 288.86 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 6.80 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * (bez soli) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	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. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 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. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 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. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1861.94 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 61.51 g; Węglowodany ogółem: 246.18 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1853.96 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 53.48 g; Węglowodany ogółem: 260.13 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2017.08 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 71.67 g; Węglowodany ogółem: 249.88 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1783.49 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 51.87 g; Węglowodany ogółem: 248.93 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 1890.23 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 61.71 g; Węglowodany ogółem: 247.19 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 5.50 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,  
SO2 - 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,