

		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
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) 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>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Pasta z twarogu i ryby got. (łosos) z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 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>) Sałata 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1822.62 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1957.60 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 58.02 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1840.39 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 59.83 g; Węglowodany ogółem: 258.36 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1927.08 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 57.97 g; Węglowodany ogółem: 282.91 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 1899.07 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 264.80 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 5.95 g;

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

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wędzowanych pieczony 50 g (GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU, PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron (bez soli) 200 g (GLU, PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Dynia z wody z ziołami bez soli 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty (bez soli) 200 g (GLU, PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana b.soli 100 g Sos śmietanowy b.soli 100 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (bez soli) 200 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g		Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek b.soli 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędzownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2180.03 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 62.57 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 1991.91 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 50.60 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2042.42 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 62.70 g; Węglowodany ogółem: 272.87 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2042.16 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 54.16 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; Błonnik pok.: 16.89 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2155.68 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 6.91 g;

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

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2026-03-04 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>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Sałata zielona 35 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>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Sałata zielona 35 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 Sałata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grycikowa * 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	Grycikowa * 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	Grycikowa * 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	Grycikowa (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>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Grycikowa (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>) Kalańior gotowany (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>) Sałata zielona 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>) Sałata zielona 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	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	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	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>) Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2108.69 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1889.77 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 46.75 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1812.69 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 52.53 g; Węglowodany ogółem: 265.91 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1909.32 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1830.67 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 269.29 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 5.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Zacierka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 300 g Surówka z marchwi i selera drobno tartą 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko z kurkumą b.soli 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * (bez soli) (bez koncentratu i pomidorów) 300 g Surówka z marchwi i selera (bez soli) drobno tartą 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) 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 (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2134.98 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 353.66 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2093.71 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 56.07 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2062.27 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 56.85 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2071.33 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 53.20 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2047.47 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 56.57 g; Węglowodany ogółem: 304.74 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 5.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-06 piątek	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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	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 Sałata zielona 35 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>) Sałata zielona 35 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>) Sałata 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>) Pasta z jaj (bez soli) 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem*. 200 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (Łosoś) (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2251.32 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2278.76 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 65.10 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2149.61 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2345.26 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 68.88 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2209.08 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 5.63 g;

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem (bez soli) 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Sałata zielona 35 g
		Wartość energetyczna: 2268.80 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2041.52 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 70.62 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2143.35 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1956.29 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 279.90 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2102.57 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 73.74 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 200 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
	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>) Ogórek kiszony 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>) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Papryka świeża 100 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2203.24 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 87.43 g; Węglowodany ogółem: 254.16 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2162.09 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 79.52 g; Węglowodany ogółem: 257.75 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2396.36 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 96.24 g; Węglowodany ogółem: 266.24 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2149.02 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 254.66 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2278.18 kcal; Białko ogółem: 136.04 g; Tłuszcz: 86.62 g; Węglowodany ogółem: 256.01 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-09 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>) Sałatka 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>) 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 Sałata 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 Sałata zielona 35 g 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 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 Kłopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem drobnio 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 Kłopsik 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 drobnio 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>) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Sałata 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 Sałata 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>) Sałata 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 Sałata 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>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2115.61 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.10 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: 2179.25 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 72.32 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 8.78 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: 2151.30 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z grysiem* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta (bez soli) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek 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: 1873.54 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; Błonnik pok.: 22.05 g; Sól: 6.13 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: 1914.25 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 51.64 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2056.76 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 266.53 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 4.66 g;	

		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	
2026-03-11 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>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) 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>)	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>) Paprykarz rybno (tosoś)-warzywny* (bez soli) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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>) Sałata 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 chrzanzu drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</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>) Cukinia pieczona 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 chrzanzu drobno tarta (bez soli) 200 g (<u>MLE, S02.</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>) Sałata 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2117.44 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.09 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: 2014.54 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 65.89 g; Węglowodany ogółem: 283.72 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 2.68 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 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron (bez soli) 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 100 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z aronii* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty bez soli 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa duszona (bez soli) 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () (bez soli) 200 g (MLE,) Kompot z aronii* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Papryka świeża 50 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek (bez soli) 50 g (MLE,) Papryka świeża 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Salata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 64.37 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1991.32 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 55.96 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1980.93 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 58.41 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2050.61 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2040.22 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 272.03 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 6.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Zacierka 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>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Zacierka 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>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny (bez soli)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) (bez soli) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez soli)* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</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 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g		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 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 35 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata 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>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata 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 z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata 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>) Pasta z jaj (bez soli) 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2227.01 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2075.08 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1946.26 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 259.35 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2080.77 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 55.20 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 1999.81 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 64.74 g; Węglowodany ogółem: 270.05 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 6.00 g;	

		CH- DOR 1 Podstawowa	CH- DOR 2 Łatwo strawna	CH- DOR 6 Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	CH- DOR 2/M Łatwo strawna/bezsolna	CH- DOR 6/M Z ogr. łatwostraw. węgl/bezsolna
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Kawa zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) (bez soli) 200 g Marchew gotowana z olejem (bez soli) 200 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata 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 Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1956.64 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 1928.97 kcal; Białko ogółem: 64.66 g; Tłuszcz: 53.94 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1989.61 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 59.56 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1815.28 kcal; Białko ogółem: 65.53 g; Tłuszcz: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2004.25 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; Błonnik pok.: 40.79 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 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
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany b.soli 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem* (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (bez soli) 200 g Schab gotowany (bez soli) 100 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez soli)* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* 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>) Ogórek kiszony 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>) Ogórek świeży 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Sałata zielona 35 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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 Sałata zielona 35 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>) Sałata 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>) 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>) Sałata 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>) 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>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1859.54 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 247.43 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1851.56 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2010.68 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 72.31 g; Węglowodany ogółem: 250.01 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1781.09 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 52.53 g; Węglowodany ogółem: 250.18 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 3.97 g;	Wartość energetyczna: 1887.83 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 62.37 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 5.80 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,